بخش دوم

فلج خواب در هنگام بیداری، کلید موفقیت برای کسانی است که می خواهند برونفکنی کنند زیرا شخص را به تمرکز در محدوده ضمیر ناخودآگاه می برد بدون اینکه به تصویر سازی ذهنی نیازی باشد.

سلام، به کتاب Lucidology 101 خوش آمدید. من نیکولاس نیوپورت هستم. اگرتازه می خواهید برونفکنی کنید یا رویای هوشیارانه ببینید و نمی دانید از کجا شروع کنید، این کتاب برای شما نوشته شده. در اینجا در بخش ۲ شما متوجه می شوید فلج خواب کلید موفقیت برونفکنی برای تازه کارها است زیرا این روشی است که شما می توانید به ضمیر ناخودآگاه خود دست پیدا کنید حتی بدون اینکه تمرین کنید یا هیچگونه تصویر سازی ذهنی انجام دهید.

آیا تا حالا شده صبح از خواب بیدار شوید و متوجه شوید که نمی توانید حرکت کنید یا صدایی کنید و این حالت برای چند دقیقه ادامه پیدا کند؟ به این حالت فلج خواب می گویند. این اتفاق برای من می افتاد و من نمی دانستم که این حالت چیست و چرا اتفاق می افتد و سالها به خاطر آن دچار بی خوابی می شدم ولی اکنون به روشی تبدیل شده که امکان برونفکنی های مکرر را برای من فراهم می کند.

فلج خواب چیست و چگونه می توان از آن استفاده کرد؟

فلج خواب یک مکانیسم دفاعی است که بدن در هنگام خواب از آن استفاده می کند.هنگامی که شخص دارد خواب می بیند که در حال انجام یک عمل فعال است، مثل دویدن، اگر در حالت فلج خواب نباشد دست و پایش را تکان می دهد و بیدار می شود. برای جلو گیری از حرکت دست و پا هنگام خواب دیدن، مغز ارتباط بین ذهن و عضلات بدن را قطع می کند و به این ترتیب حرکاتی که در ذهن و فکر انجام می شود به بدن منتقل نمی شود و شخص دست و پایش را تکان نمی دهد و بیدار نمی شود.

در حالت طبیعی شخص از وقوع فلج خواب با خبر نمی شود زیرا معمولاً اول ذهن به خواب می رود و آگاهی خود را نسبت به بدن و محیط اطراف از دست می دهد و سپس مغز ارتباط بین ذهن و عضلات بدن را قطع می کند. به عبارت دیگر در حالت طبیعی ابتدا شخص وارد یک حالت (ذهن خواب - بدن بیدار) می شود و سپس به یک حالت (ذهن خواب - بدن خواب) می رود.

تمام فوت و فن انجام یک رویای آگاهانه این است که به تمرکز توسط ضمیر ناخودآگاه وارد شویم بدون اینکه آگاهی خود را از دست بدهیم و فلج خواب می تواند این کار را برای ما امکان پذیر سازد زیرا شخص را به طور خود کار در حالت تمرکز توسط ضمیر ناخودآگاه قرار می دهد. وقتی که شخص بیدار است مغز او در حالتی است که آن را (بتا) می نامند. حالت (بتا) یعنی اگر از مغز شخص نوار مغزی بگیرند و امواج مغزی را ثبت کنند اکثر امواج ثبت شده فرکانسی بین ۱۴ تا ۳۰ خواهند داشت. هنگامی که شخص وارد حالت فلج خواب می شود مغز به طور خود کار خودش را در (حالت رویا دیدن) قرار می دهد که حالت (تتا) نامیده می شود. حالت (تتا) یعنی اگر از مغز شخص نوار مغزی بگیرند و امواج مغزی را ثبت کنند اکثر امواج ثبت شده فرکانسی بین ۴ تا ۷ خواهند داشت. دانستن این راز باعث می شود از اشتباه بزرگی که اکثر افراد در آغاز یادگیری برونفکنی می کنند، اجتناب کنیم.

اشتباه بزرگ این است که اکثر کتاب ها یی که در مورد برونفکنی نوشته شده می گویند در یک مرحله از حالت بیداری به حالت برونفکنی بروید.البته این امر ممکن است ولی برای کسانی که می خواهند به تازه گی برونفکنی کنند بسیار مشکل است. من پیشنهاد می کنم که به این صورت شروع نکنید و به جای آن از دو مرحله استفاده کنید.

در مرحله اول از روشها و دستوراتی استفاده کنید که بدن را به خواب می برد و حالت فلج خواب را ایجاد می کنند.

در مرحله دوم از دستورات و تکنیک هایی خروج از بدن استفاده کنید تا از بدن خود خارج شوید و فلج خواب را به برونفکنی تبدیل کنید.

در فصلهای بعد کتاب روشهای القاء فلج خواب و تکنیکهای خروج از بدن توضیح داده خواهد شد ولی در این فصل بیشتر در مورد فلج خواب صحبت خواهیم کرد.

مردم اولین بار چگونه با فلج خواب ملاقات می کنند و با آن آشنا می شوند؟

اشخاص معمولا موقعی که هنوز فلج خواب ادامه دارد بیدار می شوند و متوجه می شوند که نمی توانند حرکت کنند. یعنی وارد حالت (ذهن بیدار - بدن خواب) می شوند. در حالت فلج خواب

شخص احساس می کند که یک لحاف سنگین از جنس سرب روی او کشیده شده.در حقیقت هیچ چیز سنگینی روی بدن قرار داده نشده و عضلات شخص هم ضعیف نشده اند. این احساس به این دلیل است که مغز باید یک سیگنال عصبی خیلی قوی تری بفرستد تا عضله حرکت کند.این باعث می شود که شخص احساس کند که در مقابل حرکت عضله او یک مقاومت وجود دارد.

ممکن است که بخواهید بدانید که آیا فلج خواب خطرناک است و یا اینکه چگونه می توان آن را برطرف کرد. فلج خواب هیچ خطری ندارد زیرا این عملی است که بدن شما هر شب آن را انجام می دهد.

اگر بخواهیم حالت فلج خواب را برطرف کنیم، باید چه کار کنیم. تنها راهی که بدن بفهمد ذهن بیدار شده این است که ذهن باعث حرکت یک عضله در بدن شود ولی هنگامی که فلج خواب صد در صد عضلات بدن را از کار انداخته این کار امکان پذیر نیست.

خوشبختانه فلج خواب فقط عضلات ارادی بدن را درگیر می کند مثل عضلات دست و پا ولی عضلات مربوط به تنفس نیمه اختیاری هستند و فلج خواب نمی تواند کاملاً آنها را از کار بیندازد و شخص حتی در فلج خواب کامل، هنوز مقداری کنترل بر تنفس خود دارد. اگر وارد حالت فلج خواب شدید و تصمیم گرفتید که از آن حالت خارج شوید تنها کافی است به شکلی تنفس کنید که با الگوی تنفس هنگام خواب متفاوت باشد. بهترین روشی که من برای این کار یافته ام این است که آهسته و عمیق نفس بکشید. بعد از ۱۰ یا ۱۵ ثانیه بدن متوجه تغییر می شود و شخص را از حالت فلج خواب خارج می کند. برای رسیدن به حالت رویای آگاهانه هیچ چیز صد درصد قابل اعتماد نیست ولی انجام فلج خواب برای من همیشه موثر بوده.

بعضی افراد می گویند هنگامی که در حالت فلج خواب بیدار می شویم نمی توانیم نفس بکشیم. عدم توانایی نفس کشیدن به فلج خواب مربوط نمی شود. این افراد دارای یک بیماری به نام (وقفه تنفس در هنگام خواب) ('sleep apnea') هستند و برای درمان آن باید به پزشک مراجعه کنند. (وقفه تنفس در هنگام خواب) به این معنی است که شخص هنگامی که خواب است نمی

تواند درست نفس بکشد. فلج خواب این مزیت را دارد که شخص را از وجود یا عدم وجود (وقفه تنفس در هنگام خواب) با خبر می سازد. در نظر داشته باشید که احساس یک لحاف سنگین سربی که در فلج خواب تجربه می شود با توقف تنفس کاملاً متفاوت است و اگر کسی تنفسش در این حالت قطع شود باید تحت درمان قرار گیرد ولی احساس سنگینی در حالت فلج خواب امری کاملاً عادی است.

تا اینجا ما در مورد بیدار شدن در حالت فلج خواب صحبت کردیم که امری اتفاقی و غیر قابل کنترل است.

چگونه می توان حالت فلج خواب را به صورت ارادی و مکرر ایجاد کرد؟

برای این کار باید روند طبیعی به خواب رفتن عکس شود. در حالت طبیعی اول ذهن به خواب می رود و سپس بدن و بدن از یک حالت (ذهن خواب - بدن بیدار) عبور می کند. هنگامی که این روند را عکس کنیم ابتدا بدن به خواب می رود و سپس ذهن و شخص از یک حالت (ذهن بیدار - بدن خواب) عبور می کند. در حالت (ذهن بیدار - بدن خواب) شخص کاملاً آگاه است که چه موقع و چطور بدنش به خواب رفته.این راز اصلی فوت و فن دستیابی به رویای آگاهانه و برونفکنی است بدون استفاده از تصویر سازی ذهنی. *یادگیری عبور از چنین مرحله ای هدف اصلی این دوره آموزش است.*

چرا؟

زیرا هنگامی که شخص بتواند بدن خود را به حالت خواب در آورد بدون اینکه هوشیاری خود را از دست بدهد خواهد توانست ۱۰۰ در صد خوابهایش را با وضوح کامل به خاطر آورد. به این حالت (رویای آگاهانه شروع شده از حالت بیداری) می گویند.

Wake Induced Lucid Dream or WILD

در این حالت شخص تمام رویایش را طوری به خاطر می آورد که انگار در بیداری و همین چند دقیقه قبل اتفاق افتاده است.شخص مجبور نیست به خودش فشار بیاورد وفکر کند تا از بخش رویاهای مبهم عبور کند.

وقتی که بدن شخص در حال به خواب رفتن است چه چیزی احساس می کند؟

هنگامی که شخص در یک فلج خواب بیدار می شود احساس می کند که یک لحاف سنگین از جنس سرب روی او انداخته شده ولی وقتی می خواهد از حالت بیداری کامل وارد حالت فلج خواب شود احساس می کند که یک لحاف سنگین سربی دارد از پایین به بالا روی او کشیده می شود. ابتدا سنگینی را در ناحیه پاها احساس می کند بعد در ناحیه ساق پا و سپس رانها و به همین ترتیب تا اینکه احساس می کند یک لحاف سنگین بر روی تمام بدن و سرش کشیده شده.

وقتی که شخص چنین احساسی کرد یعنی در حالت فلج خواب کامل قرار دارد.

یک راه برای ایجاد مکرر و ارادی فلج خواب این است که شخص پس از بیدار شدن هیچ حرکتی نکند. این حالت به احتمال قوی به حالت فلج خواب تبدیل خواهد شد. وقتی می گوییم پس از بیدار شدن بدون هیچ حرکتی باقی بماند منظور این است که حتی چشمهایش را باز نکند و حتی چشمهایش را حرکت ندهد. اگر شخص پس از بیدار شدن هیچ حرکتی نکند بدن متوجه نمی شود که آیا ذهن بیدار شده یا هنوز خواب است و اگر بی حرکت بودن ادامه پیدا کند بدن چنین فرض می کند که ذهن هنوز خواب است و دوباره فلج خواب را ایجاد می کند.

هرچقدر بتوان بدن را سریع تر به خواب برد، راحت تر می توان به حالت فلج خواب دست یافت. در فصل های آینده روشهایی برای سریع به حالت خواب بردن بدن ارائه می شود که نه تنها برای دستیابی به حالت فلج خواب مفید است بلکه برای درمان بی خوابی نیز می توان از آنها استفاده کرد.

بخش سوم

در اینجا در بخش سوم توضیح داده می شود که چگونه از سه دستور ایست، انداختن، غلطیدن استفاده کنید تا سریع به خواب بروید. شما بدن خود را مجبور می کنید که از شما بخواهد که بخوابید و شما به این درخواست او پاسخ مثبت می دهید تا به خواب رود.

در فصل قبل توضیح داده شد که فلج خواب بیشتر موقعی اتفاق می افتد که شخص بیدار شود و هیچ حرکتی نکند.بنابر این بهتر است که هر چه سریع تر به خواب رفت و سپس بیدار شد. در اینجا می خواهیم توضیح دهیم که چگونه می توان سریع و کامل به خواب رفت.

عدم وابستگی ذهن با بدن

کلید حل مسئله در دانستن (عدم وابستگی ذهن و بدن) است. منظور از (عدم وابستگی ذهن و بدن) این است که ذهن و بدن هرگز دقیقاً نمی دانند که دیگری چه کاری دارد انجام می دهد. برای مثال بدن شما در حال هضم غذا، رشد دادن موها، تولید گلوبول قرمز، نسخه برداری از DNA و باز سازی بافتها است و ذهن از هیچ کدام از عملیات بدن آگاهی ندارد. اگر قرار بود که به تمام اعمال بدن فکر کنید دیگر فرصت انجام هیچ کاری را نمی یافتبد. این پدیده (عدم وابستگی ذهن و بدن) است. از طرف دیگر بدن نمی تواند بفهمد که آیا ذهن به خواب رفته یا هنوز بیدار است.

پس بدن باید از کجا بفهمد که ذهن به خواب رفته تا فلج خواب را ایجاد کند؟ جواب این است که اگر چه ذهن و بدن مستقل از هم عمل می کنند ولی زبانی وجود دارد که بوسیله آن با هم ارتباط برقرار می کنند. اگر این زبان را یاد بگیرید، می توانید هر موقع که خواستید به بدن بگویید به خواب برو. *مهمترین کلمه در این زبان برای بخواب رفتن (پیام غلطیدن) است.* هنگامی که ذهن برای مدتی فرمان حرکت به بدن نمی دهد، این سوال برای بدن پیش می آید که آیا ذهن به خواب رفته یا هنوز بیدار است. این اشتباه بزرگی است اگر بدن موقعی به خواب رود که هنوز ذهن بیدار است.بنابر این بدن تصمیم می گیرد تا آزمایشی انجام دهد تا بفهمد که آیا ذهن بیدار است یا خوابیده. به همین خاطر یک سیگنال آزمایشی به سوی ذهن می فرستد. این سیگنال آزمایشی به صورت (نیاز قوی برای غلطیدن) احساس می شود. اگر ذهن خواب باشد هیچ پاسخی به این پیام نمی دهد، بدن می فهمد که ذهن خواب است و فلج خواب را ایجاد می کند. اگر ذهن به این

نیاز پاسخ دهد و بدن را حرکت دهد بدن می فهمد که هنوز ذهن به خواب نرفته و بیدار می ماند. بنابر این حرکت کردن در رختخواب بیشتر باعث بیداری می شود تا خواب.

نکته مهم این است که اگر به این سیگنال آزمایشی هیچ پاسخی ندهیم، گاهی (نیاز قوی برای غلطیدن) کم کم زیاد می شود و آنقدر زیاد می شود که به طرز شکنجه آوری درد ناک می گردد.چکار کنیم تا از این مسئله جلوگیری کنیم. هنگامی که بدن سیگنال آزمایشی (نیاز قوی برای غلطیدن) را به ذهن می فرستد یک آزمایش دیگر هم انجام می دهد. بدن فشار و کشش موجود در عضلات بدن را اندازه می گیرد. اگر فشار و کشش موجود در عضلات کم بود و شخص در حالت ریلاکس قرار داشت، بدن خیلی زود نتیجه می گیرد که ذهن در حالت خواب است و فلج خواب را ایجاد می کند.

ولی اگر بدن سیگنال آزمایشی را فرستاد و ذهن پاسخی نداد و در عین حال کشش و فشار موجود در عضلات زیاد بود، بدن تصمیم می گیرد به آزمایش ادامه دهد و برای مدت بیشتری و با شدت بیشتری سیگنال آزمایشی به ذهن بفرستد تا بفهمد که آیا ذهن خواب است یا بیدار. اگر کشش و فشار موجود در عضلات خیلی بالا باشد و شخص نیز به سیگنال آزمایشی پاسخ ندهد و نغلطد، شدت سیگنال آنقدر زیاد می شود که بسیار ناخوشایند می گردد.

اگر نیاز شدید به غلطیدن خیلی زیاد شود که بسیار شکنجه آور شود ولی باز هم شخص بدنش را حرکت ندهد، بالاخره بدن به این نتیجه می رسد که ذهن خواب است، فرستادن سیگنال آزمایشی را قطع می کند و فلج خواب را ایجاد می کند. در این حالت ذهن شخص بیدار است ولی بدن او به خواب رفته. البته اگر فشار و کشش موجود در عضلات بالا باشد، فلج خواب ایجاد شده هم کامل نخواهد بود. پس بهتر است که فشار و کشش موجود در عضلات تا حد ممکن کمتر باشد (حالت ریلاکس بیشتر باشد) تا احتمال ایجاد فلج خواب "کامل" افزایش یابد.

دوحالت وجود دارد که در آنها بدن خیلی زود سیگنال آزمایشی (نیاز قوی برای غلطیدن) را قطع می کند و فلج خواب را ایجاد می نماید.

حالت اول موقعی است که بدن بسیار خسته است و می خواهد هر چه زود تر به خواب رود.

حالت دوم موقعی است که تازه از خواب بیدار شده و عمیقاً ریلاکس است.

برای دستیابی به فلج خواب (که کلید موفقیت برونفکنی است) باید بتوانیم هرچه سریع تر سیگنال نیاز به غلطیدن را ایجاد کنیم. برای این کار باید از طرز درازکشیدنی استفاده کنیم که زودتر باعث ایجاد سیگنال نیاز به غلطیدن می شود. طرز خوابیدنی که باعث می شود سیگنال نیاز به غلطیدن زودتر ایجاد شود، طاق باز خوابیدن است. روی کمر خود بخوابید و بدن خود را در یک خط راست قرار دهید و دستهای خود را در دو طرف بدن خود قرار دهید. ممکن است بخواهید دستهای خود را روی شکم خود قرار دهید و یا پاهای خود را روی هم بگذارید، این کار را نکنید.

قرار دادن دستها روی شکم و یا پاها روی هم، مانع ایجاد سیگنال نیاز به غلطیدن می شود. اگر دیدید که نیاز دارید که دستهای خود را روی شکم خود قرار دهید یا پاهای خود را روی هم بگذارید نشانه این است که بدن دارد ذهن شما را مجبور می کند تا بدن خود را حرکت دهید تا بفهمد بیدار هستید یا نه. بگذارید دستهایتان در دو طرف بدن باقی بماند و فاصله بین پاشنه های پاهایتان را کم نکنید.

تا اینجای بحث در مورد این صحبت شد که سیگنال نیاز به غلطیدن چیست و چگونه می توان از آن برای ایجاد فلج خواب استفاده کرد. در ادامه بحث به روشهای ایجاد خواب عمیق و راحت می پردازیم.

حرکت دادن بدن در بستر باعث بی خوابی می شود:

مهمترین عامل بیخوابی سندرم (چرخش و حرکت) است. وقتی که در بستر دائماً می چرخید و حرکت می کنید باعث بی خوابی شما می شود که این حالت را سندرم (چرخش و حرکت) می نامند. در کامپیوتر یک تایمر داخلی وجود دارد که اگر به صفحه کلید و موس دست نزنید، این تایمر پس از پنج یا ده دقیقه Screen Saver را فعال می کند و اگر باز هم به صفحه کلید و موس

دست نزنید پس از نیم ساعت مانیتور را خاموش می کند. هر بار که به موس یا صفحه کلید دست می زنید این تایمر صفر می شود و از اول شروع به اندازه گیری زمان می نماید. در مغز نیز یک تایمر داخلی مربوط به خواب وجود که هر بار در رختخواب حرکت می کنید یا می چرخید این تایمر صفر می شود.

ابتدا مدتی بی حرکت می مانید و بدن یک سیگنال آزمایشی (نیاز قوی برای غلطیدن) به ذهن می فرستد تا بفهمد که آیا خواب هستید، شما حرکت می کنید و به این ترتیب به بدن می گویید که بیدار هستید. پس از چند دقیقه این کار دوباره تکرار می شود و چرخه ای ایجاد می گردد که باعث بی خوابی خواهد شد. اگر بی حرکت باقی بمانید بزودی بخواب خواهید رفت.

روش (ایست، انداختن، غلطیدن)، برای سریع به خواب رفتن

البته چند چیز وجود دارد که اگر انجام دهید زودتر به خواب خواهید رفت. کاری که می خواهیم بکنیم این است که دو وضعیت خوابیدن را یکی قبل از حالت طاق باز و یکی بعد از حالت طاق باز اضافه کنیم تا حالت ریلاکس را افزایش دهیم و سریعتر باعث خواب شویم.این کار هم باعث می شود نواحی مختلف بدن ریلاکس شوند و هم در دومرحله سیگنال نیاز برای حرکت را برطرف کنید. این سه طرز خوابیدن به ترتیب (ایست، انداختن، غلطیدن) هستند و استفاده از این روش را برای سریع به خواب رفتن روش (ایست، انداختن، غلط زدن) می نامیم.

۱- طرز خوابیدن (ایست) (مرحله ریلاکس کردن) : ==۵———==

به پشت دراز بکشید و دستان خود را بالای سر خود دراز کنید وسعی کنید تا آنجا که می توانید عمیقاً خود را ریلاکس کنید. پس از اینکه کاملاً خود را ریلاکس کردید دستهای خود را پایین بیاورید و در دو طرف بدن خود قرار دهید. این کار باعث می شود فشار عضلانی که در شانه ها هست برطرف شود زیرا با طاق باز خوابیدن ممکن است این فشار عضلانی در شانه ها از بین نرود.

۲- طرز خوابیدن (انداختن) (مرحله درخواست از بدن برای خواب)

در این حالت طاق باز (روی کمر) می خوابیم و دستهای خود را در دوطرف بدن" می اندازیم".(به همین خاطر این مرحله را انداختن نام گذاری کرده اند) و بدن خود را ریلاکس می کنیم. به این ترتیب ذهن از بدن می خواهد که به خواب رود.

دراز کشیدن در این وضعیت باعث می شود که بعد از مدتی نیاز به غلطیدن سراغ شما بیاید و این همان چیزی است که شما می خواهید. بگذارید نیاز به غلطیدن در شما زیاد شود تا به حد نهایت خود برسد و سپس به آرامی روی دست خود بغلطید و وارد مرحله سوم شوید.

((در اینجا هدف این است که شخص بخوابد و بعداً نزدیک صبح بیدار شود و تمرین خروج را برای برونفکنی انجام دهد و یا اینکه می خواهد بی خوابی خود را از بین ببرد بنابراین برخلاف قسمت اول متن که توصیه می کند نغلطید تا فلج خواب ایجاد شود در اینجا توصیه می شود خیلی به آرامی بغلطید تا خواب ایجاد شود.))

۳- غلطیدن (پاسخ مثبت دادن به بدن برای خواب)

در این حالت به آرامی روی دست خود بغلطید و دیگر حرکت نکنید تا به خواب روید و هدف این است که بقیه شب را بدون حرکت باقی بمانید. با غلطیدن روی دست خود به بدن می گویید" بله حالا موقع خواب است" و این موجب خواب می شود.

نکته مهم: سیگنال آزمایشی (نیاز قوی برای غلطیدن) بسته به طرز خوابیدن تغییر می کند: وقتی که طرز دراز کشیدن شما تغییر می کند، سیگنال آزمایشی (نیاز قوی برای غلطیدن) نیز عوض می شود تا شما را فریب دهد که بدن خود را حرکت دهید. وقتی که شخص طاق باز خوابیده سیگنال آزمایشی (نیاز قوی برای غلطیدن) در ناحیه قفسه سینه احساس می شود ولی وقتی شخص روی دستش می خوابد این سیگنال در پا احساس می شود به این شکل که شخص احساس می کند می خواهد پایش را تکان دهد. ((می خواهد مچ پایش را تکان دهد)). گول آن را نخورید و پایتان را خم و راست نکنید و هیچ حرکتی ندهید. پاهایتان را کاملاً بی حرکت نگه دارید. نیاز شدید برای تکان دادن پا، همان نیاز قوی برای غلطیدن است که خود را با چهره و لباس مبدل ظاهر کرده. شما باید به هر قیمتی شده در مقابل آن مقاومت کنید.

خوابیدن روی دست از نظر بهداشت و سلامتی بهترین نوع خوابیدن است.

بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه Cleveland صورت گرفته خوابیدن روی دست از نظر بهداشت و سلامتی بهترین نوع خوابیدن است زیرا در این نوع دراز کشیدن مهره های کمر و گردن در یک خط راست قرار می گیرند و هیچ فشاری نیز بر آنها وارد نمی شود و در حالت طبیعی خود قرار می گیرند و عضلات کمر بهتر می توانند ریلاکس شوند. اگر کمی باسن به سمت جلو خم شود و زانو ها هم کمی خم شوند، ستون مهره های کمر، باز هم فشار کمتری را تحمل خواهد کرد. اگر یک بالشت بین دو زانوی خود قرار دهید، فشار به عصب سیاتیک را هم کاهش خواهید داد. خوابیدن روی شکم هرگز توصیه نمی شود زیرا ستون مهره های کمر را در یک وضعیت غیر معمول قرار می دهد.

یک روش بسیار قوی برای ایجاد خواب

یک روش بسیار قوی برای ایجاد خواب وجود دارد که می توانید موقعی که خوابیدن شما بسیار سخت شده از آن استفاده کنید. به جای اینکه روی تخت خود دراز بکشید، از تخت پایین بیایید و روی زمین طاق باز دراز بکشید.این حالت ناخوشایندی است و بعد از اینکه خودتان را مجبور کردید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه در این حالت دراز بکشید، به خودتان اجازه دهید که به روی تخت در رختخواب خود برگردید. بدن شما بسیار خوشحال و شکر گذار می شود و از این شانس استفاده می کند و با آخرین سرعتی که می تواند به خواب می رود.

در بی خوابی های شدید تر می توانید روی زمینی که موکت و فرش ندارد مانند زمین آشپزخانه دراز بکشید تا سیگنال (نیاز قوی برای غلطیدن) را هر چه سریعتر ایجاد نمایید. این روش ممکن است احمقانه به نظر برسد ولی واقعا موثر است.

در فصل بعدی (فصل ۴) پنج فرمان قوی برای به خواب رفتن را توضیح خواهیم که می توانید از آنها استفاده کنید تا بدن خود را فریب دهید به خواب رود در حالی که ذهن شما بیدار است و بتوانید برونفکنی کنید.

بخش چهارم

اینجا در بخش چهارم ما پنج روش جدید را مطرح می کنیم که شما بوسیله آنها می توانید بدن خود را فریب دهید تا به سرعت به خواب رود و به این ترتیب خواهید توانست بی خوابی را از بین ببرید و برونفکنی ها و رویا های آگاهانه را به دفعات بیشتری تجربه کنید.

مدتی پیش شب را نخوابیده بودم و بر روی چیزی کار می کردم. بعد از ظهرفردای آن روز بسیار خسته بودم و تصمیم گرفتم برای چند دقیقه دراز بکشم. وقتی که دراز کشیدم احساس ناخوشایندی داشتم که مرا مجبور می کرد که روی دستم بغلتم و روی دستم بخوابم. به دلیل نامعلومی تصمیم گرفتم که به این حالت توجهی نکنم و به همان حالتی که هستم دراز بکشم. با کمال تعجب احساس کردم که موجی از فلج خواب در من غلتید و مرا در فلج خواب کامل قرار داد.

این فلج خواب کاملاً غیر منتظره بود.من همیشه فکر می کردم این حالتی است که برای رسیدن به آن باید در ریلاکس کاملاً عمیق قرار گرفت تا انجام شود. در حالی که بدن من نه تنها ریلاکس نبود بلکه تنش و فشار نسبی داشت و فکر من اصلاً در حالت مدیتیشن نبود. من به طور اتفاقی موضوع مهمی را دریافته بودم که در هیچ کتابی از کتابهای برونفکنی و رویای آگاهانه نوشته نشده بود. آن موضوع مهم این بود که علامت غلتیدن تنها چیزی است که شما نیاز دارید تا وارد فلج خواب شوید. چند ماه بعدی ام را صرف این کردم تا حالت های مختلف آنچه را انجام داده بودم، آزمایش کنم. من به جستجو برای یافتن سایر راه هایی که به بدن فرمان می دهد تا به خواب رود پرداختم ودر اینجا آنچه را یافته ام بیان خواهم کرد.

برای فرمان دادن به بدن برای به خواب رفتن دو نوع فرمان وجود دارد:

۱- آغاز کننده های خواب

۲- آغاز کننده های سریع خواب

آغاز کننده های خواب، فرمانهایی هستند که به بدن القاء می کند که الان زمان خوابیدن است و این امکان برای آن وجود دارد که بخوابد. به عنوان مثال وقتی که بدن را برای مدتی اصلاً تکان

ندهید به بدن این اجازه را می دهید که با علامت غلطیدن وارد فلج خواب شود و سپس به خواب رود.

آغاز کننده های سریع خواب فرمان هایی هستند که به بدن می گویند همین الان به خواب برو!

پنج روش جدید برای فرمان دادن به بدن برای خواب:

آغاز کننده های خواب :

۱- تنفس مانند حالتی که شخص در خواب نفس می کشد.

۲- توقف حرکات ظریف چشمان.

آغاز کننده های سریع خواب :

۳- ایجاد وقفه در بین تنفس.

۴- انقباض ظریف ماهیچه.

۵- حرکت دادن سریع چشمان بسته به سمت بالا و پایین.

۱- تنفس مانند حالتی که شخص در خواب نفس می کشد.

تنفس مانند حالتی که شخص در خواب نفس می کشد، تقلیدی است از الگوی تنفس در هنگام خواب. وقتی شما کاملاً مانند حالت خواب بودن عمل می کنید بدن شما فکر می کند که این واقعاً یک خواب است، حتی اگر ذهن شما کاملاً بیدار باشد و حتی اگر یک ذره هم ریلاکس نباشید.

سه راه وجود دارد که بفهمید در حال خواب چگونه نفس می کشید.

راه اول این است که اگر یک بار هنگام بیدار شدن دچار فلج خواب شدید به محلی که دارید از آن به جهان نگاه می کنید توجه کنید. خواهید دید که محل نگاه کردن شما به سینوسهای پیشانی ((محل چشم سوم)) منتقل شده و شما از آنجا به اطراف نگاه می کنید. و در ضمن می بینید که مثل این است که دارید از درون یک غار تنفس می کنید و تنفس شما که به طور خود کار انجام می شد، در این موقع با صرف نیروی زیادی انجام می شود، نسبت به حالت بیداری.

((ظاهراً در حالت خواب مسیر تنفس بیشتر از حفره های سینوس های پیشانی است در حالی که در بیداری مسیر تنفس به نحوی است که این حفره ها کمتر نقش مجرای تنفسی را بازی می کنند.)) در حالت خواب تنفس بسیار عمیق تر و طولانی تر است. در این حالت به تنفس خود توجه کنید تا یادبگیرید که الگوی تنفس شما در هنگام خواب چگونه است. و یا اینکه در حالت معمول پس از بیدار شدن فوراً به الگوی تنفس خود توجه کنید تا بدانید در موقع خواب چگونه نفس می کشیدید. و این عمل را تا بیدار شدن کامل ادامه دهید.

روش دوم این است که یک ضبط صوت یا MP3 Player را در حالت ضبط کردن صدا قرار دهید و در کنار بستر خود بگذارید و بگیرید بخوابید تا صدای نفس کشیدن شما را هنگام خواب ضبط کند و بعداً آن را گوش دهید.

راه سوم این است که فایل صوتی که از طرز تنفس هنگام خواب در این سایت وجود دارد را دانلود کنید و گوش کنید. این صدای ضبط شده ای است که من از تنفس خودم هنگام خواب ضبط کرده ام. صدای آن ممکن است کمی وحشتناک و غیر عادی به نظر برسد ولی خوب وقتی با یک ضبط صوت ارزان قیمت ضبط شود، صدایش چنین به نظر می رسد.

سه نکته مهم در مورد (ریتم تنفس خواب):

۱- باید کاملاً این طرز تنفس را یاد بگیرید و اگر اشتباه کنید خیلی دیر به خواب خواهید رفت. بنابراین بهتر است حد اقل دو شب قبل از خواب به تمرین این نوع تنفس بپردازید تا هنگامی که صبح زود از خواب بلند می شوید تا برونفکنی را ایجاد کنید به سرعت جواب بدهد. اگر ریتم تنفس خواب را به خوبی یاد بگیرید شاید قویترین دستور به خواب رفتن برای بدن باشد.

مدتی پیش در یک بعد از ظهر دراز کشیدم وفقط ریتم تنفس خواب را انجام می دادم و هیچ روش دیگری را به کار نمی بردم و در عرض ۱۵ دقیقه وارد حالت فلج خواب در حال بیداری شدم.من می توانستم بغلتم و حالت فلج خواب را کاملاً از بین ببرم و سپس می توانستم با ۳ یا ۴ تنفس با ریتم تنفس خواب دوباره فلج خواب را ایجاد کنم. من همیشه نمی توانم این کار را انجام دهم ولی این تجربه نشان می دهد که ریتم تنفس خواب می تواند چقدر قدرتمند باشد.

۲- ریتم تنفس خواب ممکن است شما را به طور ناگهانی به خواب ببرد. چند دقیقه اول که ریتم تنفس خواب را انجام می دهید ممکن است هیچ اتفاقی نیافتد و شاید از این کار دست بکشید ولی اگر به این کار ادامه دهید یک دفعه وارد یک رویا می شوید یا اینکه وارد یک خواب بدون رویا می شوید و می بینید صبح شده و باید بلند شوید. بهتر است از تایمر هایی که در هنگام خواب زنگ می زنند استفاده کنید در غیر این صورت این احتمال وجود دارد که به سرعت به یک خواب بسیار عمیق فرو روید که بدون صدای زنگ به رویای روشن تبدیل نخواهد شد.

۳- ریتم تنفس خواب ممکن است حالتی شبیه تخدیر ایجاد کند. این حالت تخدیری مانند حالتی است که صبح از خواب بیدار می شوید و اصلاً دلتان نمی خواهد از رختخواب خود خارج شوید و می خواهید دوباره بخوابید. در این حالت ریتم تنفس خواب، یک ریلاکس عمیق ایجاد می کند. این اثر ریتم تنفس خواب برای از بین بردن بی خوابی بسیار مفید است. وقتی حالت تخدیری ریتم تنفس خواب ایجاد می شود شخص احساس می کند که باید به تنفس خود ادامه دهد و هیچ کار دیگری انجام ندهد. این حالت نشان می دهد که ریتم تنفس خواب دارد به خوبی عمل می کند و شما به زودی به خواب خواهید رفت.

روش دوم آغاز کننده خواب:

۲- توقف حرکات ظریف چشم

در طی روز چشمها در حال جستجو برای تغییرات در حرکت هستند.به همین دلیل چشمها مجبورند تمام مدت حرکات ظریفی را انجام دهند و در پایان روز، حتی موقعی که شخص می خواهد بخوابد، هنوز چشمها به حرکات ظریف خود ادامه می دهند. اگر چشمانتان را ببندید و سعی کنید که آنها را بی حرکت نگه دارید متوجه می شوید که بعد از ۳۰ ثانیه هنوز در حال حرکات ناگهانی بسیار کمی هستند. به سختی می شود چشمها را کاملاً ریلاکس کرد ولی اگر بتوان چشمها را برای چند دقیقه در استراحت نگه داشت بدن این حالت را به عنوان علامتی از به خواب رفتن ذهن تفسیر می کند. در حقیقت اگر شما چشمان خود را بی حرکت نگه دارید بدن شما به خواب می رود حتی اگر بقیه عضلات شما در فشار نسبی باشند. قبل از خواب عضلات چشمان خود را ریلاکس کنید. برای این کار دایره بزرگی را در فضا مجسم کنید و نگاه خود را روی محیط آن چندین بار بچرخانید و سپس این کار را در جهت عکس انجام دهید و بعد بگذارید تا چشمها استراحت کنند. بعد از ۳ یا ۴ شب تمرین قادر خواهید بود که چشمانتان را کاملاً بی حرکت نگه دارید و سریعتر به خواب روید.

روش های آغاز سریع خواب:

۳- وقفه در بین تنفس

هنگام ریلاکس کردن خود ممکن است به جایی برسید که دیگر بدن شما بیشتر ریلاکس نشود در حالی که هنوز کشش در عضلات وجود دارد. راه حل برای ایجاد ریلاکس بیشتر این است که نفس خود را بیرون بدهید و ۲ یا ۳ ثانیه تنفس را متوقف کنید و در این دو سه ثانیه تا می توانید بدن خود را ریلاکس کنید و سپس به طور معمول نفس بکشید. با ریلاکس کردن تنفس، کشش عضلات در تمام بدن را کاهش می دهید و این علامت کافی است تا حالت ریلاکس را به حالت فلج خواب کامل تبدیل کند. در طی آن ۲ یا ۳ ثانیه احساس خواهید کرد که حالت ریلاکس و فلج خواب عمیق تر می شود. گاهی ممکن است هر ۱۵ ثانیه ۲ یا ۳ وقفه تنفسی را انجام دهید. شما در این

حالت اکسیژن خون یا چیز دیگری را تغییر نمی دهید. هدف این است که ریلاکس عضلانی را افزایش دهید تا به حالت فلج خواب تبدیل شود.

۴- انقباض ظریف ماهیچه

در حقیقت این اولین روشی است که من برای آغاز سریع خواب پیدا کردم. هنگام انجام ریلاکس بعضی از قسمتهای بدنم به حالت فلج رسیده بود که تصمیم گرفتم ساعدم را که در حالت فلج بود یک تکان ظریف دهم ببینم چه اتفاقی می افتد. با کمال تعجب دیدم که تمام بازو و همه دستم به حالت فلج رسید. سپس یک تکان ظریف به ساق پایم دادم و تمام پایم به حالت فلج درآمد. به تدریج تمام بدنم را به حالت فلج خواب در آوردم و جدا شدن از بدن را کامل کردم. به عبارت دیگر تکان ظریف یک عضله، عضلات اطراف آن را آنقدر ریلاکس می کند که به حالت فلج موقت در می آیند. به این ترتیب با استفاده از تکان ظریف عضله می توان حتی فقط در یک انگشت که به فلج نسبی رسیده، فلج کامل ایجاد کرد.

برای استفاده از این پدیده هنگامی که به نهایت ریلاکس و شلی عضلانی رسیدید، در عضله مورد نظر، هر یک یا دو ثانیه یک کشش ظریف ایجاد کنید. باید این کشش بسیار کوتاه در حد کسری از ثانیه باشد. هنگامی که می خواهید درعضله ساعد کشش ظریف ایجاد کنید نباید بازو و سایر قسمتهای دست حرکت کنند. کشش و حرکت باید بسیار ضعیف باشد، اگر کشش را خیلی محکم انجام دهید، حالت شلی عضلانی و فلج را کاملاً از بین خواهید برد.

شاید دلیل موثر بودن روش انقباض ظریف ماهیچه این باشد: هنگامی که شخص خواب می بیند می خواهد عضلاتش را تکان دهد ولی فلج خواب مانع می شود که عضله حرکت کند ولی با این حال عضلات یک حرکت و کشش ضعیفی را انجام می دهند. بنابر این حرکت و کشش ضعیف عضلات از خصوصیات حالت خواب است و یکی از راه های تقلید حالت خواب ایجاد حرکت و کشش ضعیف در عضلات است.

۵- حرکت دادن چشمان به سمت بالا و پایین با چشمان بسته

در حالی که پلک های شما بسته است، با آخرین سرعتی که می توانید چشمان خود را به سمت بالا و پایین حرکت دهید و این کار را برای ۱۰ ثانیه ادامه دهید. من توصیه نمی کنم که این کار را برای حرکت چشمان به سمت راست و چپ انجام دهید. اگر چه یک نوع روان درمانی هیپنوتیزمی وجود دارد با نام (کاهش حساسیت حرکت چشم و دوباره پردازش) Eye Movement Desensitization and Reprocessing" or EMDR که در آن حرکت چشم از یک طرف به طرف دیگر استفاده می شود.

شما هم می توانید حرکت چشم از یک سمت به سمت دیگر را آزمایش کنید تا بوسیله آن ریلاکس و شلی عضلانی را به حالت فلج موقت تبدیل کنید ولی من دریافته ام که حرکت چشم به سمت بالا و پایین نتیجه بهتری می دهد.

ترتیب استفاده از شروع کننده های سریع خواب:

وقتی که با تمرین ریلاکس به آخرین حد شلی عضلانی رسیدید اول چند بار از روش وقفه بین تنفس ها استفاده کنید تا شلی عضلانی به ۱۰۰ درصد برسد، اگر این روش جواب نداد از کشش و انقباض ضعیف عضله بازو استفاده کنید و اگر باز هم به نتیجه مطلوب نرسیدید، روش حرکت سریع چشمان به سمت بالا و پایین را انجام دهید و اگر باز هم نشد چند دقیقه در حالت ریلاکس باقی بمانید و دوباره این سه مرحله را تکرار کنید.

آغاز کننده های خواب :

۱- تنفس مانند حالتی که شخص در خواب نفس می کشد.

۲- توقف حرکات ظریف چشمان.

این دو روش برای اثر کردن به حالت ریلاکس و شلی عضلانی زیادی نیاز ندارند ولی آغاز کننده های سریع خواب: به حالت ریلاکس عمیق و شلی عضلانی زیادی نیاز دارند تا کاملاً موثر واقع شوند:

۳- ایجاد وقفه در بین تنفس. (باید شلی عضلات به ۹۰ درصد رسیده باشد تا کاملاً موثر واقع شود)

۴- انقباض ظریف ماهیچه. (باید شلی عضلات به ۹۵ در صد رسیده باشد تا کاملاً موثر واقع شود)

۵- حرکت دادن سریع چشمان به سمت بالا و پایین. (باید شلی عضلات به ۹۹ درصد رسیده باشد تا کاملاً موثر واقع شود)

بنا براین بهتر است ابتدا از دو روش اول(آغاز کننده های خواب) استفاده کرد و سپس به سراغ سه روش دیگر(آغاز کننده های سریع خواب) رفت.

در فصل ۵ روش ایجاد ریلاکس و شلی عضلانی را توضیح خواهیم داد.

بخش پنجم

ریلاکس کردن سریع برای انجام برونفکنی و رویای آگاهانه

در اینجا در فصل ۵ ما روش ریلاکسیشن دقیق و کاملی را توضیح خواهیم داد که با استفاده از آن خواهید توانست به سرعت به خواب روید و بی خوابی را درمان کنید و یا به فلج خواب بیداری وارد شوید و به دفعات زیاد برونفکنی و رویای آگاهانه را انجام دهید. برای اینکه برونفکنی داشته باشید لازم نیست که ساعتها صرف ریلاکس کردن جزء جزء بدن کنید. تقریباً ۹۰ درصد کشش عضلانی بدن در تقریباً ۱۰ درصد عضلات بدن است. اگر فقط آن نواحی کلیدی را هدف ریلاکس کردن قرار دهید می توانید به سرعت و به اندازه کافی به حالت ریلاکس دست یابید که برای بدن علامتی از خواب تفسیر می شود.

اکثر کتابهایی که در مورد ریلاکس کردن بدن نوشته شده می گویند دراز بکشید و ریلاکس کردن را از نوک پا آغاز کنید و بالا بیایید تا به سر برسید. این موثر ترین روش برای ریلاکس کردن بدن نیست زیرا قسمت عمده کشش عضلانی بدن در عضلات فک قرار دارد نه در پاها. فک انسان ناحیه ای از قویترین عضلات بدن است که دارای بیشترین فشار و کشش عضلانی است.رکورد جهانی گاز گرفتن ۹۷۵ پوند-فوت برای ۲ ثانیه است. هیچ عضله ای در بدن این قدر نیرومند نیست و هیچ عضله ای قادر نیست به اندازه عضله فک این همه کشش و فشار عضلانی را در خود نگه دارد.

بسیاری از مردم در تمام طول عمرشان هرگز هوشیارانه به این موضوع فکر نمی کنند که عضلات فک خود را ریلاکس کنند. فشار و کشش عضلانی موجود در عضله فک باعث **bruxism** (ساییدن دندانها به هم) می شود که خود باعث فرسوده شدن دندانها و مشکلات زیر می گردد:

دندان درد

سردرد

گوش درد

Tinnitus (صدای زنگ مداوم در گوش)

گیجی

بنابراین من همیشه قبل از خواب یا انجام برونفکنی عضلات فک خود را ریلاکس می کنم. این کار فقط چند ثانیه طول می کشد ولی نتیجه ای را ایجاد می کند که معادل بخش اعظم همه اعمالی است که برای ریلکس کردن می توان انجام داد.

مرحله ۱- ریلاکس کردن عضله فک با انگشت

دست خود را روی صورت طوری قرار دهید که ازکنار دهان تا کنار گوش را پوشش دهد و کمی فشار آورید و سپس کمی دندانها را روی هم فشار دهید و رها کنید تا سخت شدن و شل شدن عضله فک را زیر دست خود احساس کنید و به این وسیله محل دقیق عضله فک را بیابید. حالا می توانید ریلاکس کردن آن را آغاز کنید. انگشت خود را دقیقا روی عضله فک که مربوط به جویدن است قرار دهید و " محکم " ماساژ دهید.عضله فک که جویدن را انجام می دهد تنها عامل مسئول برای قفل شدن همه عضلات دیگر در تمام بدن است. با انگشتان خود با قدرت روی عضلات فک از دو طرف فشار آورید. ممکن است کمی درد آور باشد ولی احساس خوبی از ریلاکس در تمام بدن احساس می شود.

مرحله ۲- ریلاکس کردن عضله فک با کف دست

کف دست ها (جایی که به مچ وصل می شود) را روی عضلات فک مربوط به جویدن قرار دهید و با قدرت فشار دهید. چون عضلات فک قوی هستند هر چقدر هم با کف دست به آنها فشار آورید آسیب نمی بینند. همراه فشار با کف دست روی عضله فک سعی کنید این عضله را کاملاً شل شود.

مرحله ۳- ریلاکس کردن عضله فک با کشیدن این عضله

معمولاً قبل و بعد از ورزش، تمرینات کششی عضله انجام می شود. مثلاً با گرفتن انگشت شست پا سعی می شود تا عضلات پا کشیده شود. امّا آیا تا به حال به این فکر کرده اید که عضلات فک هم نیاز به کشش دارند؟ ممکن است انجام این کار به نظرتان احمقانه بیاید ولی حقیقت این است

که مدت زیادی است که به عضلات فک خود کشش نداده اید. در مرحله ۳ می خواهیم عضلات فک را با کشش، شل کنیم. دهان خود را باز کنید و دندانهای پایین را با چهار انگشت یک دست به سمت پایین و دندانهای بالا را با انگشت شست دست دیگر به سمت بالا فشار دهید. ممکن است از مقدار مقاومتی که این عضله در مقابل کشش نشان می دهد متعجب شوید ولی همین کشش باعث ریلاکس این عضلات می شود. پدر بزرگ من متخصص علمی به نام ریلاکسولوژی بود. یکی از از توانایی های دانشگاهی او این بود که شما می توانستید فک او را بگیرید و جابجا کنید طوری که انگار هیچ چیز فک او را به سرش متصل نمی کند. شما لازم نیست که فک خود را تا این حد ریلاکس کنید من فقط این موضوع را عنوان کردم تا نشان دهم چقدر کشش و فشار عضلانی درون عضلات فک وجود دارد حتی اگر فکر کنید به آخرین حد ریلاکس رسیده است.

مرحله ۴- کشش عضلات سینه به صورت افقی

مرحله چهارم این است که عضلات بازو و سینه خود را در مقابل دیوار کشش دهید. اول راست بایستید و یک دست خود را طوری بالا بیاورید که به بدن شما عمود باشد، سپس کف دست خود را با دیوار تماس دهید و سعی کنید کتفتان را که از دیوار دور است تا حد ممکن عقب ببرید و بالاتنه خود را بچرخانید تا عضلات سینه و بازو تحت کشش قرار گیرند. به این ترتیب عضلات ساعد، بازو، شانه (کتف)، سینه و حتی انگشتان تحت کشش قرار می گیرند و ریلاکس می شوند. در حالی که نفس خود را بیرون می دهید همه فشار را از بدن خود خارج کنید.با هر بازو این کار را دو بار تکرار کنید.

مرحله ۵- کشش عضلات سینه به صورت عمودی

نزدیک دیوار بایستید و هردو دست خود را بالا بیاورید تا دستها در بالای سر در امتداد بدن قرار گیرند سپس کف هر دو دست را به دیوار تکیه دهید و وزن خود را روی دستها بیاندازید تا عضلات سینه و بازو تحت فشار قرار گیرند و ریلاکس شوند. در این حالت کشش، بیشتر روی شانه ها و سینه است. سه بار به طور کامل نفس خود را داخل و بیرون دهید تا تمام تنش و فشار از بدن شما خارج شود. دوباره مستقیم بایستید و این عمل را از اول تکرار کنید.

مرحله ۶- کشش عضلات کف پا

در حالی که پاشنه پا روی زمین است، انگشتان پای خود را به دیوار تکیه دهید و فشار وارد کنید تا عضلات کف پا کشیده شوند و این کار را برای هر پا، دو بار انجام دهید. سپس بنشینید و کف پا را با دست ماساژ دهید تا کاملاً ریلاکس شود.

مرحله ۷- کشش عضلات کف دست

برای کشیده شدن عضلات کف دست، انگشتان دست را بوسیله دست دیگر به سمت عقب فشار دهید.این عمل فشار خوبی روی عضلات ساعد وارد می کند.

مرحله ۸- کشش عضلات کتف (شانه)

برای این کار مستقیم بایستید ویک دست خود را مانند چرخاندن آتش گردان بچرخانید و سپس این کار را برای دست دیگر تکرار کنید.این کار باعث کاهش فشار و تنش موجود در کتف ها می شود. کتف ها فشار و کششی تقریباً برابر عضله فک در خود نگه می دارند. بنابراین بسیار مهم است که عضلات شانه را تا آنجا که ممکن است ریلاکس کنید.

مرحله ۹- ریلاکس کردن همه عضلات بدن با روش (غلطیدن روی دست)

به پشت دراز بکشید و برای مدت ۱۵ ثانیه یا بیشتر سعی کنید تمام عضلات بدن خود را شل کنید سپس روی دست راست خود بغلطید و ۱۵ ثانیه سعی کنید تمام بدن خود را ریلاکس کنید و سپس روی دست چپ بغلطید و برای ۱۵ ثانیه سعی کنید تمام بدن خود را رها کنید و این کار را چند بار تکرار کنید.

این تمرین بر این اساس بنا شده که شخص پس از آنکه به پشت دراز کشید و بعد از مدتی احساس نیاز به غلطیدن روی دستش کرد و روی دستش غلطید، فوراً کاملاً ریلاکس می شود و به خواب می رود. مزیتی که این تمرین به تمرینات قبلی ریلاکس کردن دارد این است که در این

تمرین همه عضلات در حال ریلاکس شدن هستند در حالی که در مراحل قبلی وقتی می خواستیم یک عضله را بکشیم و ریلاکس کنیم مجبور بودیم عضله یا عضلات دیگری را منقبض نماییم. مثلاً موقعی که می خواستسم عضله یک دست را کشش دهیم باید عضله دست دیگر را منقبض می کردیم ولی با دراز کشیدن و غلطیدن از این دست به آن دست در مدت یک دقیقه تمام عضلات بدن را ریلکس می کنیم.

مرحله ۱۰- ریلاکس کردن همه عضلات بدن با روش (ایست، انداختن، غلطیدن)

دراز بکشید و دستهای خود را بالای سر خود دراز کنید و به خیالپردازی مشغول شوید.برای توضیح کامل این روش به بخش سوم کتاب **Lucidology 101**: دستورهای خواب: ایست، انداختن، غلط زدن، برای سریع به خواب رفتن مراجعه کنید.

مرحله ۱۱- نفس کشیدن با الگوی تنفس خواب را شروع کنید.

برای شرح کامل همراه با جزییات این روش به بخش چهارم کتاب **Lucidology 101**: پنج دستورالعمل جدید برای سریع به خواب رفتن مراجعه کنید.

مرحله ۱۲- توقف حرکات ظریف چشم

برای شرح کامل همراه با جزییات این روش به بخش چهارم کتاب **Lucidology 101**: پنج دستورالعمل جدید برای سریع به خواب رفتن مراجعه کنید.

در مرحله ۱۲ چشمان خود را ریلاکس کنید و حرکات کوچک چشمی را متوقف سازید. چشمان خود را به اطراف بچرخانید و سپس در جهت عکس آن را تکرار کنید و برای چند دقیقه به این کار ادامه دهید و بعد بگذارید تا چشمها استراحت کنند.

مرحله ۱۳- شمردن ۱۵۰ ضربان قلب برای فراموش کردن چشمها

هدف این است که کاملاً فراموش کنید که چشمها اصلاً وجود دارند. برای این کار شروع کنید به شمارش ضربان قلب خود و این کار را تا شماره ۱۵۰ ادامه دهید. تمرکز طولانی بر روی ضربان قلب باعث می شود که احساس کنید که قلب محکم تر می زند و می خواهد از درون سینه بیرون بیاید. ولی اگر بلند شوید و حقیقتاً ضربان خود را بررسی کنید متوجه می شوید که دارد به طور طبیعی و مثل همیشه می زند. احساس محکم زدن قلب فریبی از ذهن است. توجه به ضربان قلب باعث می شود که حواستان از چشمان پرت شود.

مرحله ۱۴- دستها را پایین بیاورید و در دو طرف بدن قرار دهید تا وارد حالت "انداختن" شوید، بعد از شمارش ۱۵۰ ضربان قلب وارد مرحله ۱۴ می شوید.دستها را پایین بیاورید و در دو طرف بدن قرار دهید تا وارد حالت "انداختن" شوید. (انداختن دست در دو طرف بدن)

مرحله ۱۵- عضلاتی را که هنوز دارای کشش هستند را بکشید و رها کنید

تا اینجا باید کاملاً ریلاکس شده باشید. همین طور به الگوی تنفس خواب ادامه دهید و ببینید آیا جایی از بدن وجود دارد که هنوز عضلات آن کاملاً ریلاکس نشده. اگر عضله ای بود که هنوز دارای فشار است آن را برای یک لحظه، کمی منقبض کنید و سپس رهایش کنید. این عمل باعث می شود که عضله پس از رها شدن بیشتر از حالت اول خود ریلاکس شود. این عمل را از عضله فک خود شروع کنید و به عضلات پا خاتمه دهید. برای این کار شمارش ضربان قلب را از ۱۵۰ تا ۳۰۰ ادامه دهید. (این کار باعث می شود که مغز بیشتر خسته شود) و بعد ازشمارش هر ده ضربان، شمارش را متوقف کنید و یک دسته عضله را منقبض و رها کنید:

۱۶۰ : عضلات فک

۱۷۰ : عضلات صورت

۱۸۰ : عضلات گردن

۱۹۰ : عضلات شانه

۲۰۰ : عضلات بازو

۲۱۰ : عضلات سینه

۲۲۰ : عضلات کمر

۲۳۰ : عضلات ران

۲۴۰ : عضلات ساق پا

۲۵۰ : عضلات پا

به عنوان مثال وقتی شمارش ضربان قلب به ۱۶۰ رسید عضلات فک را منقبض و رها کنید و دوباره به شمارش ضربان قلب باز گردید و وقتی به شماره ۱۷۰ رسیدید شمارش را رها کنید و عضلات صورت را منقبض و رهاکنید و دوباره به شمارش ضربان قلب باز گردید و به این ترتیب ادامه دهید. اگر شماره ضربان قلب را گم کردید، این نشانه خوبی است که نشان می دهد دارید به خواب می روید.

مرحله ۱۶- غلتیدن روی دست

وقتی شمارش ضربان قلب به ۴۵۰ برسد یا شما خواب هستید یا نیاز شدیدی برای غلطیدن روی دست خود دارید. اگر نیاز شما برای غلطیدن روی دست شدید نشده برای مدتی دیگر به الگوی تنفس خواب ادامه دهید تا این نیاز شدید شود سپس روی دست خود بغلطید و به الگوی تنفس خواب ادامه دهید. چند لحظه بعد خواب خواهید بود.

دو چیز رسیدن به حالت ریلاکس و خوابیدن را تسریع می کنند: یکی جوراب پوشیدن و یکی قرار دادن مسدود کننده در گوش(گوشی شنا).

وقتی که پا ها سرد هستند ریلاکس شدن سخت تر انجام می شود. موقعی که شخص می خواهد بخوابد دمای بدنش پایین می افتد و پاهایش بیشتر سرد می شوند. بنابراین بهتر است جوراب بپوشید حتی اگر فکر کنید که نیازی به این کار نیست.

مسدود کننده های گوش(گوشی های شنا) نیز به طرز باور نکردنی برای زود به خواب رفتن مفیدند.گوشی هایی که از جنس سیلیکون (پلاستیک شفاف سفید رنگ مانند سر پستانک) هستند بهتر از همه عمل می کنند.

در بخش آینده، بخش ۶، توضیح داده می شود که چگونه می توانید از خورشید استفاده کنید تا از اشتباه شماره یک افرادی که برونفکنی می کنند، اجتناب نمایید و چگونه شیمی مغز خود را برای رویای آگاهانه به بهترین حالت خود در آورید. علاوه بر این یک روش برونفکنی شرح داده خواهد شد که من در صورتی که نتوانم از سایر روشها استفاده کنم از آن استفاده می کنم.

بخش ششم

چگونه از اشتباه شماره یک در برونفکنی و رویا دیدن آگاهانه اجتناب کنیم و استفاده از خورشید

اینجا در، بخش ۶، توضیح داده می شود که چگونه می توانید از خورشید استفاده کنید تا از اشتباه شماره یک افرادی که برونفکنی می کنند، اجتناب نمایید و چگونه شیمی مغز خود را برای رویای آگاهانه به بهترین حالت خود در آورید. علاوه بر این یک روش برونفکنی شرح داده خواهد شد که من اگر قرار باشد از بین همه روشهای برونفکنی یکی را انتخاب کنم، این روش را انتخاب خواهم کرد.

در اینجا اشتباهی وجود دارد که تقریباً همه مرتکب آن می شوند. تقصیر آنها نیست، چون در اکثر کتابهای برونفکنی به آنها گفته شده که چنین اشتباهی را انجام دهند. اغلب مردم در اتاق های گفتگوی اینترنتی(فوروم ها) در خواست راهنمایی می کنند و می پرسند چگونه برونفکنی کنیم. در جواب ها پست با چنین جمله ای شروع می شود:

"دیشب به رختخواب رفتم تا برونفکنی کنم....."

در اینجاست که آنها دارند واقعاً اشتباه اساسی برونفکنی را مرتکب می شوند.اشتباه این است: تلاش برای برونفکنی را در شب انجام ندهید (آنچنان که اکثر کتابها گفته اند). به جای آن در صبح زود برونفکنی کنید!!!

بهترین حالت شیمیایی مغز برای برونفکنی به زمان روز و ریتم چرخه ای بدن بستگی دارد. من شخصاً توانسته ام چند هزار بار در صبح زود برونفکنی کنم ولی تعداد دفعاتی که موفق شدم در شب برونفکنی کنم کمتر از ۱۰ بار می شود.

دو ماده شیمیایی موجود در مغز در این مسئله دخالت دارند: سروتونین و ملاتونین.

سروتونین کلید روشن کردن مغز انسان است و کمک می کند که شخص بیدار و هوشیار باقی بماند. هنگامی که تولید ماده شیمیایی سروتونین در مغز افزایش می یابد شخص احساس خوبی می کند.سروتونین کار سلولهای عصبی مغز را آسان می کند و باعث می شود پیام های عصبی با سهولت بیشتری انتقال پیدا کنند.

ملاتونین کلید خاموش کردن مغز انسان است و کمک می کند که شخص ریلاکس شود. ملاتونین به بدن می گوید برای خوابیدن خاموش بشو و ترمیم خود را آغاز نما. ملاتونین سیستم ایمنی بدن را فعال می کند، همچنین دارای اثر ضد پیری و آنتی اکسیدانت است. ملاتونین باعث افزایش ترشح هورمون رشد می شود.

لازم به ذکر است که ملاتونین از سروتونین ساخته می شود، یعنی سروتونین طی یک واکنش شیمیایی به سروتونین تبدیل می گردد. به عبارت دیگر سروتونین، ماده اولیه لازم برای ساخت ملاتونین است. سروتونین موقعی در مغز تولید می شود که شخص در مقابل نور قرار می گیرد. ملاتونین زمانی ساخته می شود که شخص در تاریکی قرار می گیرد یعنی در شب. به این ترتیب با روشن و تاریک شدن هوا ، به صورت چرخه ای سروتونین و ملاتونین در مغز ساخته می شوند و باعث بیداری و خواب به صورت متناوب می گردند. دوره تناوب تولید ملاتونین را چرخه ریتم ملاتونین و دوره تناوب تولید سروتونین را چرخه ریتم سروتونین می نامند.

در هنگام روز مقدار ملاتونین مغز بسیار کم است. عصر با کم شدن نور خورشید و کم کم تاریک شدن هوا، مقدار ملاتونین در مغز شروع به افزایش می کند. در ساعت ۲ تا ۴ بعد از نیمه شب مقدار ملاتونین در مغز به حد اکثر خود می رسد و بعد از ساعت ۲ تا ۴ شروع به کم شدن می کند. با سپیده دم خورشید و روشن شدن هوا دوباره مقدار ملاتونین مغز به پایین ترین سطح خود می رسد و پایین باقی می ماند تا عصر که دوباره هوا شروع به تاریک شدن می کند و این چرخه ادامه دارد.

ماده شیمیایی دیگری که چرخه تناوب آن بر روی مقدار بیداری و هوشیاری موثر است، هورمون کورتیزول است. هورمون کورتیزول ماده ای است که از غدد فوق کلیه ترشح می شود. این

هورمون در ساعت ۸ صبح در بالاترین حد خود قرار دارد و از ۸ صبح تا زمان غروب به تدریج کاهش می یابد و از زمان غروب تا ساعت ۲ تا ۴ بعد از نصف شب در پایین ترین حد خود باقی می ماند. از ساعت ۲ تا ۴ بعد از نصف شب مقدار آن در بدن رو به افزایش می گذارد تا در ساعت ۸ صبح به حد اکثر مقدار خود می رسد. با افزایش هورمون کورتیزول در بدن، مقدار نوراپی نفرین (نورآدرنالین) در مغز افزایش می یابد. نور اپی نفرین باعث ایجاد حالت بیداری و هوشیاری در مغز می شود.

برای برونفکنی و رویای آگاهانه دو چیز لازم است.

یکی حالت ریلاکس که توسط ملاتونین ایجاد می شود و یکی حالت بیداری و هوشیاری که توسط هورمون کورتیزول و نوراپی نفرین فراهم می شود. در ساعت ۲ تا ۴ بعد از نیمه شب مقدار ملاتونین در بالاترین حد خود است ولی هورمون کورتیزول در پایین ترین مقدار خود قرار دارد و بیداری و هوشیاری لازم را تامین نمی کند. در هنگام طلوع خورشید مقدار کورتیزول به مقدار چشم گیری زیاد شده ولی در آن زمان دیگر ملاتونین کافی وجود ندارد تا حالت ریلاکس را به اندازه کافی ایجاد کند.

بهترین زمان برای برونفکنی ساعت ۴ تا ۵:۳۰ صبح است. چون در این موقع هنوز مقدار ملاتونین آنقدر کاهش نیافته که حالت ریلاکس از بین برود و مقدار کورتیزول به اندازه کافی افزایش یافته که حالت بیداری و هوشیاری لازم را ایجاد کند.

از طرف دیگر در ساعت ۴ تا ۵:۳۰ صبح بدن کاملاً ریلاکس است چون قبل از آن در حالت خواب بوده و همچنین مغز به اندازه کافی خوابیده و نیاز به خواب آن برطرف شده و دارد به تدریج بیدار و هوشیار می شود و هر دو حالت ریلاکس و هوشیاری در حد بالایی هستند.

آخر شب زمان خوابیدن، بد ترین زمان برای انجام برونفکنی و رویای آگاهانه است زیرا در این موقع هم مقدار ملاتونین و هم کورتیزول در پایین ترین حد خود قرار دارد و شیمی مغز در این زمان در نامطلوب ترین حالت خود است و احتمال موفقیت برای انجام برونفکنی کمتر از هر زمان

دیگری است. روش برونفکنی که از بهترین زمان روز برای برونفکنی استفاده می کند روش (بازگشت به رختخواب) است.

روش برونفکنی (بازگشت به رختخواب) قوی ترین روش انجام برونفکنی!

Wake-Back-To-Bed == WBTB

اگر از من بخواهند از بین همه روشهای برونفکنی فقط یکی را انتخاب کنم و فقط از آن یک روش استفاده کنم، من روش (بازگشت به رختخواب) را انتخاب می کنم. روش برونفکنی (بازگشت به رختخواب) توسط دکتر Albert Taylor بوجود آمده. او مهندس سازمان فضا پیمایی آمریکا بود. او همچنین نویسنده کتاب (مسافر روح) "Soul Traveler" است که من شدیداً آن را توصیه می کنم. برای انجام برونفکنی به روش (بازگشت به رختخواب) شخص در ساعت ۴ تا ۵:۳۰ صبح از خواب برمی خیزد و از رختخواب خارج می شود و بعد از مدتی به رختخواب برمی گردد و یکی از روشهای القاء فلج خواب را که قبلاً توضیح داده شد انجام می دهد و به احتمال زیاد یک برونفکنی یا رویای آگاهانه غیر ارادی را تجربه می کند.

در فصل آینده ما از اصول روش (بازگشت به رختخواب) استفاده خواهیم کرد تا روش پیشرفته تری با نام روش برونفکنی تایمررا بوجود آوریم. اگر شخص در صبح زود از خواب بیدار شود و دوباره بخوابد احتمال اینکه فلج خواب و برونفکنی غیر ارادی را تجربه کند زیاد است. روش (بازگشت به رختخواب) از این پدیده استفاده می کند.

در حقیقت من قبل از اینکه چیزی در مورد برونفکنی بدانم، عادت داشتم که دچار فلج خواب موقع بیدار شدن شوم و نمی دانستم که چرا این اتفاق می افتد. خیلی نگران کننده است که از خواب بیدار شوی و نتوانی حرکت کنی. بعداً فهمیدم که این پدیده به این خاطر اتفاق می افتد که من خوب نمی خوابم و برای چند دقیقه بیدار می شوم و بدون اینکه حرکتی بکنم دوباره به خواب

می روم. این باعث فلج خواب می شود و این موضوع پایه و اساس تمام روشهای برونفکنی من شد.

اگر بخواهیم روش (بازگشت به رختخواب) را بهبود ببخشیم و کار آمدتر کنیم چکار باید بکنیم.

اولین جواب این است که زمان بیدار ماندن و سپس بازگشتن به رختخواب را کم و زیاد کنیم تا بهترین مدت زمان را پیدا کنیم. دو گزینه وجود دارد:

۱- هنگامی که در صبح زود بیدار شدیم، در رختخواب بی حرکت بمانیم و حتی چشمان خود را تکان ندهیم و آگاهی خود را حفظ کنیم و منتظر شویم تا موج فلج خواب بیاید.

۲- هنگامی که صبح زود بیدار شدیم ، از رختخواب خود برخیزیم و مدتی بیدار بمانیم و سپس به رختخواب بازگردیم.

هر دو روش به خوبی موثر است ولی باید از کدامیک استفاده کرد؟

اگر پس از بیدار شدن هیچ حرکتی نکنیم این احتمال وجود دارد که دوباره به ساده گی به خواب رویم و برونفکنی و رویای آگاهانه را تجربه نکنیم.البته من همیشه از این روش استفاده می کنم زیرا نیازی به تلاش و برنامه ریزی ندارد. اگر پس از بیدار شدن در صبح زود از رختخواب بیرون بیاییم، سخت است که دوباره به خواب رویم ولی اگر بخوابیم این احتمال زیاد است که برونفکنی یا رویای آگاهانه را تجربه کنیم. دکتر Stephen LaBerge در مورد بهترین مدت زمان بیدار ماندن و سپس خوابیدن تحقیق کرد و نشان داد که یک ساعت بیدار ماندن و سپس دوباره خوابیدن بهترین مدت زمان بیدار ماندن است.

تجربیات شخصی من و بسیاری از افراد نشان می دهد که ۴۵ دقیقه کمی بهتر از یک ساعت است. خیلی افرادی که با یک ساعت موفق نشدند توانستند با ۴۵ دقیقه موفق شوند. بهترین روش این است که منتظر شوید تا خمیازه ها دوباره شروع شود.

در معرض نور خورشید بودن در طول روز احتمال موفقیت برونفکنی را افزایش می دهد.

((قبلاً گفته شد که ملاتونین ماده لازم برای ایجاد حالت ریلاکس و تسهیل کننده خواب و برونفکنی است و نیز گفته شد که ماده شیمیایی ملاتونین از ماده شیمیایی سروتونین ساخته می شود و سروتونین ماده اولیه برای ساخت ملاتونین است. پس هر چقدر ماده سروتونین موجود در مغز بیشتر باشد، ماده اولیه بیشتری برای ساخت ملاتونین در دسترس خواهد بود و مقدار ملاتونین بیشتری تولید خواهد شد. سروتونین موقعی در مغز ساخته می شود که نور وارد چشم می شود. هرچقدر شدت نور وارد شده به چشم بیشتر و مدت زمان در مقابل نور قرار گرفتن بیشتر باشد، سروتونین بیشتری در مغز تولید خواهد شد و ماده اولیه بیشتری برای تولید ملاتونین در شب وجود خواهد داشت. مترجم))

مقدار نور خورشیدی که شخص دریافت می کند اثر عظیمی در توانایی او برای برونفکنی دارد زیرا نور برای تولید سروتونین لازم است. حداقل یک ساعت در هنگام طلوع و غروب خورشید در مقابل نور خورشید قرار بگیرید. این دو موقع بهترین زمانها برای در مقابل نور خورشید قرار گرفتن است چون نور خورشید ضعیف است و پوست را نمی سوزاند.

شب یک ساعت قبل از خواب سعی کنید همه چراغ های اضافه را خاموش کنید و خانه را تا حد ممکن کم نور گردانید. بدن برای تغییر ناگهانی روشنایی به تاریکی طراحی نشده و این امر برای آن یک امر غیر طبیعی محسوب می شود. با خاموش کردن تدریجی چراغ ها در شب، حالتی شبیه غروب آفتاب را شبیه سازی کنید و به این ترتیب از بی خوابی جلوگیری نمایید.

تماشای تلویزیون قبل از خوابیدن مانع موفقیت در برونفکنی است.

همیشه از نگاه کردن تلویزیون در شب خودداری کنید. تحقیقاتی که توسط سایکوفیزیولوژیستی به نام Thomas Mulholland انجام شد نشان داد که حتی ۳۰ ثانیه تلویزیون نگاه کردن، مغز را به حالت آلفا وارد می کند. هیچ مشکل خاصی برای حالت آلفا وجود ندارد و در حقیقت حالت آلفا برای مغز بسیار خوب است و فواید زیادی دارد که بیان آنها از حیطه این بخش خارج است. ***مسئله این است که در حالت آلفا، ذهن تلقین پذیرتر از حالت عادی است.*** همچنین Herbert

Krugman نشان داده که در هنگام تماشای تلویزیون فعالیت نیمکره چپ مغز کم می شود و نیمکره راست مغز دو برابر فعالتر از نیمکره چپ می گردد. نیمکره چپ مغز مسئول فکر کردن و تجزیه و تحلیل موضوعات است در حالی که نیمکره راست مغز بیشتر مسئول احساسات و هیجانات است.

افزایش تلقین پذیری و کاهش قدرت تجزیه تحلیل مسائل، در هنگام تماشای تلویزیون، باعث می شوند که دروازه ذهن باز شود تا پیام های بازرگانی و سایر برنامه های بی مصرف به راحتی وارد ذهن و ضمیر ناخودآگاه شوند در حالی که قبلاً فکر تجزیه و تحلیل گر از ورود آنها جلوگیری می کرد.

اگر با وجود چنین چیزهایی در ضمیر ناخودآگاه به خواب روید مسلماً خواب های مبهم و گیج کننده خواهید دید و احتمال دیدن رویای آگاهانه و برونفکنی بسیار کم خواهد بود. ((نیمکره راست مغز مسئول انجام برونفکنی است و تماشا کردن تلویزیون این نیمکره را خسته می کند و به همین خاطر احتمال برونفکنی کاهش می یابد.))

در فصل آینده سریع ترین روشی را که تا کنون برای برونفکنی و رویای آگاهانه یافت شده را شرح خواهیم داد.همیشه آرزو می کنم که ای کاش در ابتدایی که می خواستم برونفکنی کنم این روش را می دانستم.این روش (روش برونفکنی تایمر) نامیده می شود و باعث می شود که راه میانبر را طی کنید و هر چند بار که می خواهید برونفکنی کنید بدون اینکه از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید.

بخش هفتم

روش برونفکنی تایمر روش کاملی برای انجام برونفکنی و رویای آگاهانه به تعداد زیاد

به شما تبریک می گویم بالاخره قطعه گم شده پازل را پیدا کردید!! اگر تا کنون برای انجام برونفکنی یا رویای آگاهانه تلاش کرده اید ولی نتوانستید موفق شوید این سوال برایتان مطرح می شود که آیا کاری بوده که من باید انجام می دادم و انجام ندادم، آیا یک راز هست که هنوز من آن را نمی دانم و به همین خاطر موفق نمی شوم؟ اگر پاسخ این معما را بیابید و قطعه گم شده پازل را پیدا کنید همه کارها آسان می شود. خوب پاسخ این معما و قطعه گم شده پازل اینجاست.

در اینجا در بخش هفتم کتاب Lucidology 101 ما (روش برونفکنی تایمر) را توضیح می دهیم. این روش بسیار قدرتمندی است که باعث می شود راه میانبر را طی کنید و به راحتی هر چند بار که بخواهید برونفکنی را انجام دهید.

من تمام کتابهایی را که در مورد برونفکنی نوشته شده خوانده ام و تمام روشهای آنها را یک به یک آزمایش کرده ام. هیچ روش دیگری وجود ندارد که سریع تر از این روش جواب بدهد.در حقیقت ممکن است در اولین تلاش هم موفق به برونفکنی شوید البته همیشه اتفاق نمی افتد ولی افراد زیادی برای من نوشته اند که به وسیله این روش توانسته اند چندین بار در یک شب برونفکنی کنند.

دلیل عدم موفقیت در انجام برونفکنی چیست؟

همانطور که قبلاً گفته شد برای انجام برونفکنی شخص باید تا می تواند خود را ریلاکس کند تا آنجا که فلج خواب ایجاد شود و در حالت فلج خواب بدون اینکه حرکتی بکند هوشیاری خود را حفظ کند و منتظر بماند تا فلج خواب به برونفکنی تبدیل شود.

گاهی شخص کاملاً ریلاکس نمی شود. گاهی شخص هنگام ریلاکس شدن مستقیم به خواب می رود. گاهی ریلاکس به فلج خواب تبدیل می شود ولی فلج خواب سریعاً به خواب تبدیل می گردد و فرصت هیچ کاری باقی نمی ماند. گاهی هم با اینکه فلج خواب به اندازه کافی طول می کشد ولی شخص نمی تواند هوشیاری خود را در این مدت حفظ کند و به خواب می رود.

آنچه شخص نیاز دارد این است که مدت لازم برای برونفکنی را در مرز بین خواب و بیداری غوطه ور باقی بماند. در حالت بین خواب و بیداری شخص به ضمیر ناخود آگاه خود می لغزد بدون اینکه آگاهی خود را از دست بدهد.

مشکل اساسی این است که شخص از حالت بین خواب و بیداری به خواب می رود. راه حلی که اکثر کتابها پیشنهاد می کنند این است که امیدوار باشید که به طرز اسرار آمیزی آگاه باقی بمانید و یا در حین رویا دیدن به طور خودبخود آگاه شوید. عقیده براین است که قبل از خواب چندین بار به خود بگویید که در حین خواب دیدن آگاه می شوم که دارم خواب می بینم. این روش باعث می شود که بالاخره یک روز بتوانید در خواب آگاهی خود را بدست آورید البته به زور عادت. این کار ممکن است ولی همیشه جواب نمی دهد.ماه ها طول می کشد تا این روش عمل کند وحتی موقعی که توانستید آن را انجام دهید، همیشه نمی توانید موفق شوید وبیشتر به شانس بستگی دارد.

راه میانبر

معما این است که: چه می شد اگر می توانستیم یک راه میانبری را پیدا کنیم و روش برونفکنی خود را می ساختیم که بوسیله آن حتی اگر کاملاً به خواب رفتیم باز هم می توانستیم خواب را پایان دهیم و برونفکنی کنیم.؟ وسیله اسرار آمیزی برای این کار ساخته شده و وجود دارد و نام آن " تایمر دیجیتال آشپزی "است.

روش این است که یک "تایمر دیجیتال آشپزی" تهیه کنید. این تایمر با تنظیم شدن بعد از مدت زمانی که شما آن را تنظیم می کنید زنگ می زند. مثلاً اگر آن را تنظیم کنید که بعد از ۱۲ دقیقه زنگ بزند بعد از ۱۲ دقیقه زنگ می زند. باید آن را سر زمان دلخواه تنظیم کنید که زنگ بزند و آن را در دست بگیرید و مثل همیشه بگیرید و بخوابید و حتی تلاشی برای آگاه ماندن نکنید. بعد از مثلاً ده دقیقه که تایمر زنگ زد و شما را بیدار کرد بدون اینکه حرکتی بکنید دکمه آن را بزنید تا ده دقیقه بعد دوباره زنگ بزند و دوباره بخوابید و این کار را تکرار کنید.

بار اول که به خواب می روید، خواب شما کمی عمیق می شود ولی وقتی بیدار می شوید و دوباره می خوابید این بار خواب شما کمتر عمیق می شود و با تکرار این کار به جایی می رسید که در مرز بین خواب و بیداری باقی می مانید و در حالت هوشیاری وارد ضمیر ناخودآگاه می شوید.

این روش از اصلی استفاده می کند که در هیپنوتیزم آن را "شکاف ایجاد کردن و شکاف را عمیق کردن" می نامند. بر اساس این اصل وقتی که شخص وارد حالت خلسه می شود، اگر آن را از حالت خلسه خارج کنیم و دوباره وارد حالت خلسه کنیم، به خلسه عمیق تری نسبت به خلسه اول وارد می شود. این به این معنی است که اگر بتوانید به یک خلسه خیلی سبک وارد شوید ، با تکرار ورود و خروج به حالت خلسه می توانید آن را به یک خلسه بسیار عمیق تبدیل کنید. به این ترتیب شما می توانید در آخرین حد از مرز بین خواب و بیداری باقی بمانید بدون اینکه به خواب روید و برای رسیدن به این حالت به تمرین های زیادی هم نیاز ندارید. البته همه اینها موقعی عمل می کند که وقتی بیدار شدید هیچ حرکتی نکنید.

نکته مهم این است که برای اینکه این روش موثر واقع شود باید ۴ یا ۵ بار در ساعت بیدار شوید و دوباره بخوابید و در این بین هیچ حرکتی نیز نکنید.اگر فقط ۲ یا ۳ بار در ساعت خواب و بیدار شوید یا اگر هنگام بیدار شدن ها بدن خود را حرکت دهید نتیجه مطلوب حاصل نمی شود.

برنامه به این ترتیب است که ابتدا از روشهایی که در فصلهای ۳ و ۴ برای ایجاد خواب گفته شد استفاده می کنید تا به خواب روید. هنگامی که تایمر زنگ زد و بیدار شدید اول یک تست حقیقی بودن انجام می دهید تا بفهمید که در بدن جسمانی خود هستید یا به ناحیه غیرجسمانی انتقال یافته اید. اگر در بدن خود بودید از روشهایی که در فصلهای ۳ و ۴ برای ایجاد خواب گفته شد استفاده می کنید تا به خواب روید و اگر در این بین حالت ریلاکس به حالت فلج خواب تبدیل شد

از روش های خروج از بدن استفاده می کنید و سعی می کنید فلج خواب را به برونفکنی تبدیل کنید.

روش های تست حقیقی بودن در فصل ۸ توضیح داده خواهد شد. روش های خروج از بدن در فصل ۱۲ توضیح داده خواهد شد. ولی روشهای پیشرفته تر در کتاب بعدی یعنی lucidology-102 توضیح داده شده است.

انواع مختلف تایمر:

می توانید از "تایمر دیجیتال آشپزی" یا "تایمر های MP3" یا "تایمر فلش موجود در سایت lucidology" استفاده کنید.

اولین بار که می خواستم این روش را انجام دهم از یک "تایمر دیجیتال آشپزی" استفاده کردم که ۱۰ دلار قیمت داشت و خیلی خوب جواب داد. اگر بخواهید از آن استفاده کنید باید جای دکمه های آن را به خاطر بسپارید تا وقتی بیدار شدید دنبال دکمه ها نگردید و بدون نگاه کردن به آن مستقیماً دکمه شروع مجدد را فشار دهید. وقتی می خواهید بخوابید آن را در یک دست خود نگه دارید و با انگشت شست خود آن را به کار اندازید و بقیه بدن شما کاملاً بی حرکت باقی بماند.

تایمر های MP3

به عنوان جایگزین سایت Lucidology یک بسته " تایمر های MP3 " برای دانلود قرار داده که از پیش تنظیم شده اند و سر مواقع مشخصی و با فصله های زمانی از پیش تعیین شده زنگ می زنند. می توانید آنها را از این سایت دانلود کنید.

((بسته "تایمر های MP3" که نویسنده آن را ذکر می کند حاوی دوازده فایل MP3 است که سکوت کامل هستند و در فاصله زمانی معینی صدای (زنگ ساعت های دیجیتال) در آن شنیده می شود. این فایل ها از نظر فاصله های زمانی بین زنگها با هم متفاوتند. در بین فواصل زمانی هر

بار که می خواهد زنگ نواخته شود، نه بار پشت سر هم صدای زنگ ساعت دیجیتال شنیده می شود.

در اینجا لیست محتویات این دوازده فایل را می نویسم تا اگر این امکان برای شما وجود ندارد که آنها را دانلود کنید خودتان آنها را بسازید.

۱- شصت دقیقه کامل سکوت محض

۲- یک دقیقه کامل سکوت محض

۳- دو دقیقه کامل سکوت محض

۴- چهار دقیقه کامل سکوت محض

۵- یک فایل صوتی به طول سه ثانیه که سه بار صدای زنگ در آن شنیده می شود.

۶- یک فایل صوتی به طول نه ثانیه که نه بار صدای زنگ در آن شنیده می شود.

۷- یک فایل صوتی به طول بیست و هفت ثانیه که بیست و هفت بار صدای زنگ در آن شنیده می شود.

۸- یک فایل صوتی به طول یک ساعت و ربع که در زمانهای زیر صدای زنگ شنیده می شود:

(صفر- چهار - شش - ده - شانزده - بیست وچهار- سی وچهار - چهل وچهار - چهل و هفت - پنجاه و ادامه هر سه دقیقه یک زنگ تا پایان فایل)

۹- یک فایل صوتی به طول یک ساعت و ربع که در زمانهای زیر صدای زنگ شنیده می شود:

(صفر- شش - نه - پانزده - بیست و هفت - چهل و هفت - پنجاه و دو - پنجاه و شش - شصت - شصت و پنج - هفتاد)

۱۰- یک فایل صوتی به طول دو ساعت و نیم که در زمانهای زیر صدای زنگ شنیده می شود:

(صفر- ده - پانزده - بیست و پنج - چهل - شصت - یک ساعت و بیست و پنج - یک ساعت و پنجاه - دو ساعت - دوساعت و پنج دقیقه - دوساعت و سیزده دقیقه - دو ساعت و بیست و یک - دوساعت و بیست و هشت)

۱۱- یک فایل صوتی به طول دو ساعت و سی وپنج که در زمانهای زیر صدای زنگ شنیده می شود:

(صفر- ده پانزده - بیست و پنج - چهل - شصت - هشتاد و پنج - صد وده - صد وبیست - صدو بیست و پنج - صد وسی وپنج - صد وچهل - صدو پنجاه)

۱۲- یک فایل صوتی به طول سه ساعت و دو دقیقه که در زمانهای زیر صدای زنگ شنیده می شود:

(صفر- دوازده - هجده - سی - چهل و هفت - یک ساعت و دوازده - یک ساعت و چهل و دو - دو ساعت و دوازده - دوساعت و بیست دقیقه - دوساعت و سی دقیقه - دوساعت و چهل - دوساعت و چهل و هشت - دو ساعت و پنجاه و هفت)

البته هنوز نتوانسته ام از آنها استفاده کنم چون **MP3 Player** وقتی به سکوت ده دقیقه ای بر خورد می کند خود به خود خاموش می شود. ضمناً گفتم بگذارم اول این بخش را بخوانم بعد از آنها استفاده کنم.

همچنین می توانید **Lucidology Flash timer** را از سایت دانلود کنید(با فرمت **SWF**). این فایل این توانایی را دارد که می شود آن را برنامه ریزی کرد تا در زمانهای مشخصی زنگ بزند. همچنین دارای تنظیمات از پیش تعیین شده نیز هست.

تنظیمات تایمر اصل اساسی است که تعیین می کند که شما چند بار برونفکنی یا رویای آگاهانه خواهید داشت. من ساعت های بیشماری را صرف آزمایش تنظیمات مختلف تایمر کردم تا قابل اعتماد ترین تنظیمات را پیدا کنم. بهترین تنظیمات برای تایمر را "نمودار پله کانی" می نامند.

اگر اساس فاصله زمانی بین زنگ ها را ۸ دقیقه قرار دهیم تایمر باید در فاصه زمانی های زیر زنگ بزند:

۰ - ۴ - ۸ - ۱۲ - ۱۶ - ۲۰ - ۲۰ - و سپس هر ۶ دقیقه تکرار شود.

اگر تا حالا اتفاق افتاده باشد که هر روز صبح از ساعت زنگ دار برای بیدار شدن استفاده کرده باشید متوجه شده اید که بعد از چند روز که گذشت دیگر هر روز پنج دقیقه زود تر از زنگ ساعت بیدار می شوید. ذهن و ضمیر ناخود آگاه می داند که پنج دقیقه دیگر ساعت زنگ می زند ولی دوست ندارد شما خواب باشید و باصدای زنگ تکان شدیدی بخورید و بیدار شوید. به همین خاطر شما را پنج دقیقه قبل از زنگ ساعت بیدار می کند. ما از همین مسئله استفاده می کنیم. نگاهی به ترتیب زمانها بیندازید:

۰ - ۴ - ۸ - ۱۲ - ۱۶ - ۲۰ - ۲۰ - و سپس هر ۶ دقیقه تکرار شود.

بعد از اینکه در زمان ۴ دقیقه زنگ زده شد، ذهن منتظر است تا چهار دقیقه بعد زنگ زده شود ولی زنگ ۸ دقیق بعد زده می شود. سپس ذهن منتظر است ۴ یا ۸ دقیقه بعد زنگ زده شود ولی ۱۲ دقیقه بعد زده می شود و دفعه بعد منتظر است در ۴ یا ۸ یا ۱۲ دقیقه بعد زنگ زده شود ولی در ۲۰ دقیقه بعد زده می شود.

هر بار که قرار است زنگ زده شود ولی زده نمی شود، برای ذهن مانند این است که زنگ زده شده در واقع یک زنگ خیالی که هرگز زده نشده وارد عمل می شود و می خواهد شخص را بیدار کند و اگر شخص در حال رویا دیدن باشد، در رویا هوشیار می شود و رویای او به یک رویای آگاهانه تبدیل می گردد. زنگ خیالی ممکن است حالت فلج خواب بیداری را ایجاد کند زیرا این زنگ شخص را به طور کامل بیدار نمی کند.

برونفکنی یا رویای آگاهانه؟

زنگ خیالی می تواند برونفکنی ایجاد کند یا باعث رویای آگاهانه گردد.

اگر توجه شخص به محتوای رویاهایش باشد و زنگ خیالی وارد عمل شود، رویا به یک رویای آگاهانه تبدیل می شود.

اگر توجه شخص به بدن جسمانی باشد، برونفکنی اتفاق می افتد.

وقتی که شخص وارد یک رویای آگاهانه می شود، وضوح تصاویر خیلی کمتر از حالت برونفکنی است ولی رویاهای آگاهانه خیلی جالب تر و سرگرم کننده تر از برونفکنی هستند چون از همان آغاز در یک سرزمین عجیب و غریب و ناشناخته شروع می شوند و چیزهای جالب بیشتری برای یافتن و بررسی می شود پیدا کرد. در حالی که در برونفکنی شخص فقط بعد غیر مادی محیط اطرافش را می بیند. با این وجود در برونفکنی وضوح تصاویر خیلی بیشتر از رویای آگاهانه است.

وقتی که از روش تایمر استفاده کنید تعداد زیادی از هر دو را تجربه خواهید کرد بعد باید تصمیم بگیرید که کدامیک را ترجیح می دهید.

نکته مهم این است که اگر میانگین فاصله زمانی بین زنگها ۲۰ دقیقه باشد احتمال خیلی زیادی وجود دارد که آگاهی در رویا اتفاق بیافتد و احتمال برونفکنی غیر ارادی هم وجود دارد. ولی اگر فاصله زمانی بین زنگها ۶ دقیقه باشد به احتمال خیلی زیاد برونفکنی اتفاق می افتد. هر چه فاصله زمانی بین زنگها کمتر شود احتمال برونفکنی بیشتر می شود. این به خاطر اثر روشی است که در هیپنوتیزم "شکاف ایجاد کردن و شکاف را عمیق کردن" نامیده می شود و قبلاً توضیح داده شد. هنگامی که فاصله زمانی بین زنگها کم باشد شخص فرصتی برای رویا دیدن نمی یابد زیرا خواب به اندازه کافی عمیق نمی شود در عوض روی مرز بین خواب و بیداری این طرف و آنطرف می رود.

از طرف دیگر صدای زنگ در گوش جسمانی شنیده می شود و توجه را به گوش و بدن جسمانی متمرکز می کند و باعث برونفکنی می شود.

همانطور که قبلاً گفته شد اگر توجه به محتوای رویا باشد رویای آگاهانه ایجاد می شود ولی حالا که توجه به سمت بدن جسمانی است برونفکنی اتفاق می افتد.

استفاده از روش تایمر با فاصله زمانی کم زنگها، ساده ترین روش برای ایجاد فلج خواب به طور کامل و طولانی است و به همین خاطر باعث برونفکنی می شود. وقتی که زنگ زده می شود بدن شخص بیدار می شود ولی چون بی حرکت باقی می ماند بدن فلج خواب را ایجاد می کند و بعد از ۵ یا ۱۰ ثانیه بدن به خواب می رود. همچنین فرصتی است تا تمرینات گفته شده در فصل ۴ برای القاء فلج خواب را انجام داد.

روشی که (امشب) می توانید استفاده کنید تا اولین برونفکنی خود را داشته باشید:

۱- ساعت ۹ به رختخواب بروید و بخوابید.

۲- ساعت ۴:۳۰ از خواب بلند شوید.

۳- تا ساعت ۵:۱۵ بیدار بمانید.

۴-به رختخواب بازگردید ودستورهای خواب: ایست ، انداختن ، غلطیدن ، برای سریع به خواب رفتن را انجام دهید.

۵- از نمودار پله کانی که بر اساس ۴ دقیقه است برای تایمر استفاده کنید تا تایمر در فاصله زمانهای زیر زنگ بزند:

۸ - ۴ - ۸ - ۱۲ - ۱۶ - ۲۰ - ۲۰ - ۶ - ۶ - ۶ - ....

سپس بخوابید و اجازه دهید تا تایمر شما را بیدار کند و شما را در حالت برونفکنی قرار دهد.

مشکلات روش تایمر

روش تایمر ممکن است دو مشکل ایجاد کند:

۱- صبح زود بیدار شدن ممکن است باعث شود که در بقیه روز خواب آلوده یا خسته باشید.

برای رفع این مشکل در کتاب دیگر یعنی Lucidology 102 Part 8. توضیح کاملی آورده شده است.

۲- بیداری کاذب

ممکن است ببینید بیدار شده اید ولی در واقع بیدار نشده اید بلکه هنوز در حالت برونفکنی قرار دارید. حتی ممکن است این مسئله چند بار تکرار شود.

راه حل این مسئله این است که هر بار که بیدار می شوید حقایق را بررسی کنید و ببینید آیا در بدن جسمانی خود هستید یا در حال برونفکنی می باشید.

از هر روشی برای بررسی حقیقی بودن نمی توان استفاده کرد. روشهایی خوب هستند که در آنها شخص لازم نیست تکان بخورد. زیرا اگر شخص در حالت برونفکنی باشد و تکان بخورد حالت برونفکنی را از دست می دهد.

من روشهای زیادی را برای بررسی حقیقی بودن آزمایش کرده ام و به این نتیجه رسیده ام که ۴ تای آنها از همه بهتر است. فصل ۸ را بخوانید تا با این ۴ روش بررسی حقیقی بودن آشنا شوید.

بخش هشتم

چهار روش بررسی حقیقی بودن برای برونفکنی و رویای آگاهانه

(آسانترین روشهای بررسی حقیقی بودن که نیازی به حرکت ندارند)

در بسیاری از برونفکنی ها بسیار سخت است که تشخیص دهیم که در حال برونفکنی هستیم یا در بدن جسمانی خود قرار داریم. در این بخش چهار روش را توضیح می دهیم که با استفاده از آنها می توان تشخیص داد که در حال برونفکنی هستید یا نه. رویاهای آگاهانه و برونفکنی ها ممکن است بی نهایت حقیقی به نظر برسند. در حقیقت در بسیاری موارد خیلی سخت است که تشخیص داد این یک رویا است یا دارد در بیداری اتفاق می افتد. واقعیت این است که گاهی تصاویر از حالت بیداری هم واضح تر هستند.بعضی مواقع بعد از برونفکنی متوجه می شوید که بینایی جسمانی شما نسبت به حالت رویا مبهم است و در حالت برونفکنی تصاویر جزییات بیشتری داشته اند. به عنوان مثال، در بسیاری موارد بینایی به نحوی می شود که عکاسان آن را "دامنه بالای پویا" می نامند.

High Dynamic Range == HDR " دامنه بالای پویا " به این معنی است که دامنه بزرگتری بین کمترین و بیشترین حد روشنایی و تاریکی هر رنگ وجود دارد. گاهی هم دامنه شدت رنگ ها تغییر نمی کند بلکه جزییات بیشتری در تصاویر رویا دیده می شود. مثل اینکه بینایی شما در آن حالت پیکسل های خیلی بیشتری نسبت به حالت بیداری دارد.

((پیکسل : به هر یک از نقطه های نورانی، روی صفحه مانیتوریا تلویزیون، پیکسل می گویند هر کدام از این نقاط می توانند مستقلاً روشن و خاموش شوند. صفحه تلویزیونی که بر سطح خود ۴,۰۰۰,۰۰۰ نقطه نورانی داشته باشد کیفیت تصویر آن بسیار بیشتر از صفحه تلویزیونی است که روی سطح خود ۱,۰۰۰,۰۰۰ نقطه نورانی(پیکسل) دارد.))

در کل بهتراست که تجربیات برونفکنی را (تجربیات با دامنه گسترده تر) نامید زیرا نه تنها بینایی بلکه تمام حواس با دامنه ای بیشتر از حالت بیداری عمل می کنند. وضوح تصاویر مخصوصاً در روش برونفکنی تایمر بسیار بالا می رود. البته در بار اول و دوم که بیدار می شوید و به رویا یا برونفکنی می روید تصاویر خیلی واضح نیست ولی در بارهای سوم و چهارم به بعد، تصاویر خیلی واضح است و در دفعات بعدی حتی ممکن است از حالت بیداری هم واضح تر باشد. این مسئله به خاطر اصلی است که در هیپنوتیزم آن را "شکاف ایجاد کردن و شکاف را عمیق کردن" می نامند. بر اساس این اصل وقتی که شخص وارد حالت خلسه می شود، اگر او را از حالت خلسه خارج کنیم و دوباره وارد حالت خلسه کنیم ، به خلسه عمیق تری نسبت به خلسه اول وارد می شود.

هر بار که بیدار می شوید و دوباره به خواب می روید خلسه عمیق تر می شود و هر چه خلسه عمیق تر می شود وضوح تصاویر نیز بیشتر می گردد. حالت خلسه یعنی حالت بین خواب و بیداری. خلسه کاملاً عمیق یعنی دقیقاً روی خط مرزی بین خواب و بیداری پا را گذاشتن و قدم زدن. در این حالت هیچکس نمی تواند بگوید پای شما در محدوده خواب است یا در محدوده بیداری. در واقع در هردو محدوده پا گذاشته اید و هر دو محدوده را یکی کرده اید.

در روش تایمر برونفکنی ها هر بار نسبت به حالت قبل واضح تر می شوند و به جایی می رسد که از حالت بیداری قابل تشخیص نیست. گاهی ذهن دارد در محدوده رویا دیدن و برونفکنی عمل می کند و به مرز بین خواب و بیداری نزدیک می شود و پایش را روی مرز می گذارد ولی به جای اینکه به محدوده بیداری قدم بگذارد دوباره به محدوده برونفکنی و رویادیدن باز می گردد. در این حالت شخص می بیند که بیدار شده ولی در واقع به یک برونفکنی دیگر وارد شده. در این حالت به جای اینکه شخص بین حالت خواب و بیداری نوسان کند بین حالت رویا دیدن و مرز بین خواب و بیداری نوسان می کند. و این کار ممکن است چندین بار تکرار شود. پس لازم است که هر بار بیدار می شوید بررسی کنید که آیا به محدوده بیداری قدم گذاشته اید یا دوباره به محدوده رویا دیدن و برونفکنی بازگشته اید. برای این کار از روشهای بررسی حقیقی بودن استفاده می شود.

نکته اول این است که باید از چند روش بررسی حقیقی بودن استفاده کنید و تنها به یک روش اعتماد نکنید. تا با چند روش حقیقی بودن را آزمایش نکرده اید مطمئن نباشید که بیدار شده اید.

نکته دوم اینکه روشی که برای بررسی حقیقی بودن استفاده می کنید نباید مستلزم حرکت دادن بدن باشد زیرا اگر در حال برونفکنی باشید ، با حرکت بدن جسمانی، برونفکنی را از دست می دهید.

چهارتا از روشهای بررسی حقیقت که از همه آسانتر هستند و نیاز به حرکت بدن هم ندارند عبارتند از:

۱- استفاده از چشم بند

۲- پلک های شفاف

۳- دید موازی

۴- خم کردن قاشق

این چهار روش آسانترین، قابل اعتماد ترین و موثرترین روشهای آزمایش حقیقی بودن هستند که می توانید فوراً از آنها استفاده کنید.

من این روشها را چندین بار آزمایش کرده ام تا راه و چاه آنها را پیدا کنم و موثر بودن آنها را ببینم و این نتیجه آزمایشات من است:

۱- استفاده از چشم بند

این روش از همه آسان تر است. تمام کاری که باید انجام دهید این است که چشم بند را روی چشمهای خود قرار دهید و خود را ریلاکس کنید تا بخوابید. هر موقع که متوجه شدید که می توانید محیط اطراف و اتاق خود را ببینید فوراً متوجه می شوید که در یک رویا یا برونفکنی

هستید. مزایای این روش این است که بسیار ساده است، نیاز به تمرین ندارد، اگر عمل کرد هیچ شکی باقی نمی ماند که در حال رویا دیدن یا برونفکنی هستید. علاوه بر این یک آزمایشی است که دائماً در حال اجراست و فقط برای یک لحظه نیست. برای انجام آن هیچ کاری لازم نیست بکنید.

در حقیقت ممکن است خیلی از صبح ها تجربه برونفکنی را داشته اید ولی چون وسیله ای نبوده تا این مسئله را تحقیق کنید متوجه نشدید که برونفکنی کرده اید. تمام تلاشی که باید بکنید این است که عادت کنید که با چشم بند بخوابید.هر موقع که بیدار شدید و دیدید که می توانید همه جا را ببینید، یک برونفکنی را به دست آورده اید بدون اینکه تلاشی بکنید.

البته این روش معایبی نیز دارد. مثلا ممکن است که احساس کنید که گذاشتن چشم بند برای شما ناراحت کننده است و نمی توانید با وجود آن ریلاکس شوید. اگر تصمیم گرفتید از این روش استفاده کنید توصیه می کنم از چشم بند های ارزان قیمت استفاده نکنید زیرا آنها بیشتر باعث ناراحتی می شوند.بهتر است از چشم بند های بالشتک دار که بین ۲۰ تا ۳۰ دلار قیمت دارند استفاده کنید.

عیب دیگر آن مسئله (نابینایی خروج) است. گاهی شخص برونفکنی می کند یا وارد یک رویا می شود ولی متوجه می شود که هیچ چیزی نمی بیند. در این حالت ممکن است شخص فکر کند که واقعاً بیدار شده ولی چشم بند نمی گذارد جایی را ببیند. (نابینایی خروج) خیلی زیاد اتفاق می افتد و ما راه حل مناسبی برای آن در فصل بعد توضیح خواهیم داد.

۲- پلک های شفاف

در این حالت سعی می کنید که با وجودی که چشمان شما بسته است محیط اطراف را ببینید. پلک های بسته قرار است کار چشم بند را انجام دهند. مزیت آن این است که از چشم بند استفاده نمی کنید تا باعث ناراحتی شما شود.

معایب آن این است که گاهی واقعاً مطمئن نیستید که چشمان شما بسته است یا باز است که دارید اطراف را می بینید.

عیب دوم این است که تفاوت خیلی محسوس بین بازکردن پلک چشم جسمانی در بیداری و باز کردن پلک چشم غیر جسمانی در برونفکنی وجود ندارد تا از آن تفاوت متوجه شوید در کدام ناحیه پلک خود را باز کرده اید.

عیب سوم این است که ممکن است پلکهای چشم جسمانی خود را باز کنید و از برونفکنی یا رویا خارج شوید.

۳- دید موازی

هنگامی که شخص دارد به بعد غیر مادی می رود در ابتدا چند لحظه اتاق اطراف خود را همزمان به دو شکل می بیند. یکی شکل طبیعی اتاق که در بیداری همیشه می بیند و یک شکلی از اتاق که در خواب می بیند. معمولاً زاویه دید بعد غیر مادی اتاق با زاویه دید بعد مادی اتاق کمی با هم متفاوت هستند.این درست مانند این است که دوسری بینایی در آن واحد داشته باشید. مانند دو دوربین فیلم برداری که هم زمان در حال فیلم گرفتن باشند.

دید موازی مدت زیادی طول نمی کشد. می بینید که یک بار دارید اطاق را از این زاویه می بینید و یک بار دارید از آن زاویه می بینید ولی بعد از اینکه چند بار بین این دو حالت نوسان کرد در یک حالت ثابت می شود. عیب دیگر آن این است که در اکثر اوقاتی که برونفکنی می کنید اول جایی را نمی توانید ببینید و نمی توانید از این روش استفاده کنید.

۴- خم کردن قاشق

یک قاشق در دست خود بگیرید و بخوابید. اگر خواستید بفهمید که در بیداری هستید یا در حالت برونفکنی، قاشق را خم کنید. اگر خم شد در حالت برونفکنی هستید.

بسیار به آرامی این کار را انجام دهید تا حالت خلسه از بین نرود و هیچ جای دیگر بدن فیزیکی خود را تکا ن ندهید. اگر چه در این روش کمی حرکت می کنید ولی باز هم این روش (بدون حرکت) محسوب می شود.

خانم **Kat Black** در سایت **fork-you.com** (این سایت به **forkbend.com** تغییر نام پیدا کرده) به نظر می رسد قادر است اشیاء فلزی را به نحوی که غیر ممکن است نرم کند. مثلاً خم کردن سر قاشق نیروی زیادی لازم دارد که در توان هیچ بشری نیست ولی این خانم می تواند این کار را بکند. بر روی سایتش یک دوره آموزش و فیلمهای آموزشی دارد و یاد می دهد که چگونه فلزات را خم کنید.توصیه می کنم بروید و این سایت را ببینید. اگر چه ممکن است مانند او نتوانید در بیداری فلزات را خم کنید ولی در حالت برونفکنی می توانید به راحتی این کار را انجام دهید. درست مثل اینکه دارید یک سیم نازک را خم می کنید. ولی وقتی بیدار شدید می بینید قاشق اصلاً خم نشده و به شکل اولش است.

در این بخش ما از پدیده (نابینایی خروج) نام بردیم و گفتیم خیلی از مواقع که به آگاهی غیر جسمانی وارد می شوید متوجه می شوید که نمی توانید ببینید. در فصل بعد در این مورد توضیح خواهیم داد و موثرترین و ساده ترین راه برای برطرف کردن آن را بیان خواهیم کرد.

بخش نهم

سه روش برای برطرف کردن عدم توانایی دیدن در هنگام برونفکنی

خیلی مواقع وقتی که وارد برونفکنی می شوید متوجه می گردید که نمی توانید ببینید، این پدیده "نابینایی خروج " نامیده می شود. در اینجا در بخش ۹ می خواهیم ۳ روش را که ساده ترین و سریعترین روشها برای برطرف کردن این حالت هستند را شرح دهیم.

احساس چسبیدن پلک های غیر جسمانی به هم:

گاهی در هنگام برونفکنی شخص احساس می کند پلک هایش با چسب به هم چسبیده شده. با وجودی که این پدیده عجیب به نظر می رسد ولی زیاد اتفاق می افتد .خیلی از افراد این پدیده را به من گزارش کرده اند و خودم نیز چندین بار آن را تجربه نموده ام. راه حل سریع آن این است که با دستهای غیر جسمانی پلک هایتان را باز کنید.

گاهی چسب بین پلک ها آنقدر قوی است که باز کردن چشم ها درد ناک می شود. ضمناً اینکه گاهی به نظر می رسد که چسب خاصیت مغناطیسی دارد و بعد از اینکه پلک ها را باز کردید دوباره پلک ها به طرف هم کشیده می شوند و بسته می گردند. شما باید تمام سعی خود را بکنید و چشمها را باز نگه دارید تا بینایی باقی بماند. گاهی نیز آنقدر انرژی ندارید که با دست پلک ها را باز کنید ، یا آنها را باز نگه دارید.گاهی انرژی آنقدر کم است که حتی بعد از باز کردن پلک های غیرجسمانی باز هم جایی دیده نمی شود.

برای برطرف کردن عدم توانایی دیدن در این حالتها سه روش وجود دارد:

۱- تنفس عمیق

۲- بهبود اخلاق و حوصله

۳- برونفکنی ذهنی

۱- تنفس عمیق

تنفس عمیق باعث قدرت مند شدن بدن غیر جسمانی می شود زیرا از این طریق انرژی بیشتری جذب می کند. اگر چه این روش همیشه عمل نمی کند ولی در صورت موثر بودن بینایی شما را بسیار بهبود می بخشد. از این روش خیلی با احتیاط استفاده کنید زیرا ممکن است باعث بیداری بدن جسمانی شود.

در بخشهای قبل توضیح دادیم که اگر بخواهید از حالت فلج خواب بیرون بیایید کافی است که نفس های عمیق بکشید، بعد از چند ثانیه بدن شما متوجه تغییر می شود و می فهمد که بیدار هستید و فلج خواب را از بین می برد. در اینجا نباید نفس ها آنقدر عمیق باشد که بدن متوجه تغییر گردد و بیدار شود ولی باید آنقدر عمیق باشد که بتواند بدن غیر جسمانی را قدرتمند کند.تنها راه فهمیدن اینکه تنفس چقدر باید عمیق باشد این است که وارد حالت فلج خواب شوید و کم کم نفس خود را عمیق کنید تا بفهمید تنفس چقدر عمیق باشد موجب بیداری بدن نمی شود.

۲- بهبود اخلاق و حوصله

روش دوم این است که اخلاق و حوصله خود را در حین برونفکنی خوب کنید.این اخلاق و حوصله شماست که در برونفکنی تعیین می کند که روشنایی و وضوح تصاویر چقدر باشد. اگر خود را در یک حالت خیلی مثبت فکری قرار دهید به طور گسترده از نابینایی در حین برونفکنی جلوگیری خواهید کرد و شاید اصلاً با آن مواجه نشوید. به هر حال این روش صد در صد موثر نیست و هنگامی که در حال دیدن یک کابوس واضح هستید انجام آن بسیار مشکل است.

۳- برونفکنی ذهنی

این یک روش پیشرفته است که قویاً به تصویر سازی ذهنی وابسته است. ولی بی نهایت قوی است و من تنها به آن اعتماد می کنم زیرا صد در صد موثر است. این روش به این خاطر موثر

است که در برونفکنی ذهنی می توانید بدون اینکه ببینید، ببینید. بنابر این نابینایی خروج مسئله ای نخواهد بود. بیشتر مواقع من پس از برونفکنی مستقیماً برونفکنی ذهنی را انجام می دهم و خودم را با سعی برای دیدن خسته نمی کنم. در حالت برونفکنی ذهنی تمام اطلاعاتی را که مربوط به حواس است بدست می آورید بدون اینکه واقعاً چیزی ببینید.

Lucidology 101 در مورد روشهایی است که به تصویر سازی ذهنی نیازی ندارند ولی

Lucidology 102 تمامش در مورد این است که چگونه از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید تا پیشرفت خود را در برونفکنی به طور قابل توجهی سرعت ببخشید.

در Lucidology 102 برای شما خواهم گفت که برونفکنی ذهنی باعث برطرف شدن نابینایی خروج می شود.

((از عکسی که در فایل Pdf است چنین حدس زده می شود که در برونفکنی ذهنی شخص با تجسم یک مکان یا منظره خودش را به آن مکان منعکس می کند.))

در فصل بعدی یعنی فصل ۱۰ شما متوجه می شوید که چرا هرچه تا کنون در کتابها در مورد ارتعاشات برونفکنی خوانده اید اشتباه است و سه روش از ساده ترین روشها شرح داده خواهد شد که به شما می گوید که چقدر به برونفکنی نزدیک شده اید.

بخش دهم

ارتعاشات برونفکنی و ۳ راه برای فهمیدن اینکه چقدر به برونفکنی نزدیک شده اید.

اینجا در بخش ۱۰ شما متوجه می شوید که چرا آنچه را که قبلا در کتابها در مورد ارتعاشات برونفکنی خوانده اید اشتباه است و سه روش از ساده ترین روشها شرح داده خواهد شد که به شما می گوید که چقدر به برونفکنی نزدیک شده اید.

اگر قبلاً برونفکنی نکرده باشید خیلی مشکل است بفهمید که آیا پیشرفت کرده اید یا نه، مگر تا موقعی که برونفکنی یا رویای آگاهانه به طور کامل انجام شود. چیزی که نیاز دارید علامت های ساده ای است که به شما نشان دهد چقدر به برونفکنی نزدیک شده اید، درست مانند تابلوهایی که در جاده وجود دارد و نشان می دهد چند کیلومتر تا شهر مقصد باقی مانده.

در این بخش ما سه تابلو جاده را توضیح می دهیم:

۱- موج فلج خواب

۲- صداهای حرکت شدید که قبل از برونفکنی شنیده می شود

۳- ارتعاشات

۱- موج فلج خواب اولین علامت

ما در بخش ۲، فلج خواب را کاملاً شرح دادیم. هنگامی که بدن شما خودش را خاموش می کند و حالت فلج خواب را ایجاد می نماید، شما احساس می کنید که یک لحاف سنگین از جنس سرب دارد از پایین روی شما کشیده می شود. این نشانه ای است که هرگز اشتباه نمی شود و نشان می دهد که خیلی به موفقیت نزدیک شده اید و می توانید از روشهای خروج که در بخش ۱۲ شرح داده خواهد شد استفاده کنید تا فلج خواب را به برونفکنی تبدیل کنید.

۲- صداهای حرکت شدید که قبل از برونفکنی شنیده می شود.

دومین علامت جاده ای صداهای حرکت شدید هستند که قبل از برونفکنی شنیده می شوند. وقتی که دارید رادیو را تنظیم می کنید تا از یک ایستگاه رادیویی به ایستگاه رادیویی دیگر بروید، صداهای اتفاقی و نویز سفید را می شنوید.

((توضیح نویز و انواع آن را در ادامه می آورم. مترجم))

هنگامی که به ایستگاه بعدی می رسید صدا واضح می شود. این همان چیزی است که در برونفکنی اتفاق می افتد. شما در حالی شروع می کنید که تمام تمرکز شما بر روی محیط عادی اطرافتان در بیداری است و همچنان که به سمت تمرکز در ضمیر ناخودآگاه می روید از سرزمینهایی عبور می کنید که هیچ بشری در آن زندگی نمی کند. شما نه کاملاً در ضمیر آگاه قرار دارید و نه کاملاً در ضمیر ناخودآگاه. در این حال شما صداهایی را می شنوید که کاملاً اتفاقی هستند. بیشتر اوقات صدایی شبیه صدای قطار یا صدای گرد باد شنیده می شود.

۳- ارتعاشات

همانطور که دارید صداهای حرکت سریع را می شنوید، ممکن است چیزی را احساس کنید که ارتعاشات نامیده می شود. ارتعاشات معروف ترین پدیده ای هستند که همراه برونفکنی وجود دارند و همچنین بیشترین تصورات غلط در مورد همین پدیده است. تقریباً هر چه که در کتابها در مورد ارتعاشات یافت می شود اشتباه است و حالت ارتعاشات، جایی است که بیشتر افراد در آن گیر می کنند. آنها وارد ارتعاشات می شوند و سرگردان می مانند زیرا یک روش غیر موثر را استفاده می کنند که از توصیه های نادرست در کتابها ناشی شده است.

سه تصور غلط در مورد ارتعاشات وجود دارد:

۱- ارتعاشات چه هستند؟

۲- ارتعاشات چه مفهومی را در بر دارند؟

۳- باید با ارتعاشات چه کرد؟

تصور غلط ۱:

ارتعاشات چه هستند؟

اگر صدای (ووووووو) (VVVVVVVV) را ایجاد کنید، احساس ارتعاشی که در لبها حس می شود بسیار شبیه ارتعاشاتی است که در طول مرحله میانی فلج خواب ظاهر می گردد. معمولاً شدت ارتعاشات، از حالت ویبره تلفن همراه بیشتر نیست. گاهی ارتعاشات بسیار قوی هستند و مانند حالت برق گرفتگی حس می شوند و گاهی اصلاً اتفاق نمی افتند. کم اتفاق می افتد که ارتعاشات آنقدر قوی شوند که دردناک باشند. معمولاً تنها شبیه یک حالت وزوزکردن بی ضرر در ناحیه سر یا سینه هستند ولی گاهی در تمام بدن احساس می گردند. ارتعاشات ممکن است آنقدر شدید احساس شوند که انگار یک اره برقی را در دست گرفته اید. خیلی از افراد گزارش کرده اند که ارتعاشات را در مهره های کمر خود احساس کرده اند.

یک بار در رختخواب خود بیدار شدم تا به برونفکنی بروم، به نظرم رسید که یک نفر با اره برقی مخصوص کوتاه کردن شاخه های پرچین در بیرون پنجره در حال کار است، خوب که دقت کردم دیدم این ارتعاشات از درون مهره شماره یک پایین کمر خودم می آید. من از تنفس عمیق استفاده کردم تا خود را از حالت برونفکنی برگردانم زیرا جریان انرژی با این شدت بی خطر به نظر نمی رسد. البته این یک تجربه غیر معمول بود و بیشتر موارد اصلاً ارتعاشی را حس نمی کنید و اگر هم حس کنید شدت آن از حالت ویبره تلفن همراه بیشتر نیست.

اصلی را که باید بدانید این است که هر موقع ارتعاشات را احساس کردید آنها را خواهید شناخت و دیگر سوالی برای شما در مورد آن باقی نمی ماند زیرا ارتعاشات چیزی جز احساس وزوزکردن چیزی نیستند.

تصور غلط ۲ :

ارتعاشات چه مفهومی را در بر دارند؟

تصور غلطی که در اکثر کتابها به شما می گویند این است که هرگاه ارتعاشات را احساس کردید، همان موقع آماده برونفکنی هستید. حقیقت دقیقاً عکس این است. ارتعاشات به این معنی است که شما هنوز آماده برونفکنی نیستید.

دلیل این موضوع به علت ایجاد ارتعاشات بر می گردد:

هنگامی که در بدن جسمانی هستید، آگاهی شما سیگنالهای رسیده از بدن جسمانی را دریافت می کند و هنگامی که در بدن غیرجسمانی هستید، آگاهی شما سیگنالهای رسیده از بدن غیرجسمانی را دریافت می کند. ولی هنگامی که در مرحله بین این دو هستید آگاهی شما هم سیگنالهای بدن جسمانی و هم سیگنالهای بدن غیر جسمانی را، با هم دریافت می کند. این سیگنالها که از جنس انرژی هستند با هم تداخل کرده و انرژی آنها با هم جمع می شود و مقدار انرژیی تولید می کند که بیشتر از حد معمول است و آگاهی به این مقدار انرژی عادت ندارد و به همین خاطر آن را به صورت ارتعاشات درک می کند.

ولی همچنان که آگاهی به سمت بدن غیر جسمانی پیش می رود این تداخل سیگنال برطرف شده و احساس ارتعاشات از بین می رود و شخص وارد یک "محدوده آرامش" می شود. وارد شدن به "محدوده آرامش" به این معنی است که کاملاً از تمرکز بدن جسمانی خارج شده اید و وارد تمرکز بدن غیر جسمانی گردیده اید.

روند برونفکنی معمولاً چنین اتفاق می افتد:

شما ازحالتی که در بدن جسمانی خود هستید شروع می کنید و هیچ ارتعا شاتی وجود ندارد، خودتان را ریلاکس می کنید و تا نزدیکی برونفکنی پیش می روید، ارتعاشات به طور ضعیف حس می شوند و خودتان را باز هم ریلاکس می کنید و تا نقطه جدا شدن پیش می روید و ارتعاشات به حد اکثر خود می رسد. اینجاست که به خاطر توصیه نادرست کتابها، اشتباه اتفاق می افتد.

روش درست این است که ریلاکس کردن خود را عمیق و عمیق تر کنید تا از ارتعاشات عبور کرده و به "محدوده آرامش" برسید و در این موقع اقدام به استفاده از روشهای خروج و برونفکنی نمایید.

کامیونی را در نظر بگیرید که چرخ های آن بالانس نیست. وقتی به سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت می رسد کامیون شروع به لرزش و ارتعاش می کند و وقتی که سرعت آن بالا رفت و به ۱۱۰ کیلومتر رسید این لرزش و ارتعاش از بین می رود.

در نظر داشته باشید که ارتعاشات به این خاطر اتفاق می افتد که مجموع انرژی سیگنالهای بدن جسمانی و بدن غیرجسمانی که به آگاهی وارد می شود بیشتر از ظرفیت آن است. با برونفکنی های مکرر این ظرفیت افزایش می یابد و دیگر ارتعاشات حس نمی شوند. در این موقع ارتعاشات دیگر وجود نخواهند داشت و شما باید به علامت های دیگری تکیه کنید.

در عوض برونفکنی هایی که بدون احساس ارتعاشات اتفاق می افتد بسیار روشن تر و واضح تر هستند. چرا چنین است؟ در یک اره برقی، صدا و ارتعاشات ناشی از اصطکاک است. اصطکاک است که باعث صدا و لرزش و ارتعاش می شود و اصطکاک چیزی است که انرژی را هدر می دهد. همانطور که ارتعاش اره برقی در هنگا م اره کردن باعث اتلاف انرژی است، وجود ارتعاشات هنگام برونفکنی نیز با اتلاف انرژی همراه است. وقتی در حالت ارتعاشات هستید، دارید انرژی از دست می دهید، بنابراین با ریلاکس کردن بیشتر خود هر چه سریعتر این مرحله را پشت سر بگذارید.

تصور غلط ۳:

باید با ارتعاشات چه کرد؟

تصور اشتباه دیگر این است که هنگامی که در حالت ارتعاشات هستید چکار باید بکنید. برای مثال روبرت مونرو Robert Monroe نوشته که شما باید سعی کنید ارتعاشات را به سمت بالا و پایین در بدن خود هدایت کنید. آیا این پیشنهاد خوبی است یا خیر؟ اگر شما به حالت ارتعاشات رسیدید و "تلاش" کردید که کاری انجام دهید، چه این کار هدایت کردن ارتعاشات به سمت بالا و پایین باشد و چه کار دیگر، در این صورت تنها کاری که انجام نمی دهید ریلاکس کردن است، و ریلکس کردن دقیقاً کاری است که باید در حالت ارتعاشات انجام دهید. هیچ راه حل دیگری وجود ندارد.

به این ترتیب ارتعاشات مانع اصلی افرادی می شود که می خواهند برونفکنی کنند. زیرا وقتی آنها سعی می کنند تا چیزی را انجام دهند دیگر قادر نخواهند بود به راحتی ریلاکس را عمیق تر کنند و به "محدوده آرامش" برسند. وقتی قبل از رسیدن به "محدوده آرامش" ریلاکس را رها کنید و به "تلاش" بپردازید بیشتر به سمت بدن جسمانی خود باز خواهید گشت تا بدن غیر جسمانی.

حتی اگر بتوانید با تقلای فراوان در مرحله ارتعاشات برونفکنی کنید انرژی زیادی را صرف خواهید کرد و در حالت برونفکنی کم انرژی خواهید بود و ممکن است همه جا را تاریک ببینید، یا به این طرف و آن طرف تلو بخورید و نتوانید هیچ کار جالب و سرگرم کننده ای انجام دهید. بنابراین بهتر است که در حالت ارتعاشات به ریلاکس بپردازید و هنگامی که وارد "محدوده آرامش" شدید بدون تلاش از بدن خود خارج شوید.

تنها راهی که می توان ارتعاشات را کاهش داد این است که فشاری را که باعث اصطکاک شده کاهش دهیم و این کار فقط با عمیق تر کردن ریلاکس امکان پذیر است.

راستی، یک روزنه مخفی نیز وجود دارد که می توانید از طریق آن میانبر بزنید و حتی در وسط ارتعاشات نیز برونفکنی کنید. ما این روش را در کتاب Lucidology 102 part 3 توضیح خواهیم داد. فوت و فن کار این است که وارد چیزی شوید که "خلسه عکسی" نامیده می شود و به شما این توانایی را می دهد که در سطوح بسیار پایین تر خلسه برونفکنی کنید. بنابر این لازم نخواهد بود فلج خواب کامل را ایجاد کنید تا جدا شوید. این روزنه همچنین دری می گشاید به سوی

تکنیکی که "خلسه بازیافتی" نامیده می شود.خلسه باز یافتی شما را قادر می سازد تا ده یا دوازده بار یا بیشتر برونفکنی را در یک ردیف انجام دهید و در یک جلسه تعداد زیادی برونفکنی رابه حساب خود ثبت کنید.

برای اینکه در مورد کتاب **Lucidology 102** بیشتر بدانید به سایت **www.lucidology.com** یک سری بزنید.

چون اکثر برونفکنی ها کاملاً بدون حالت ارتعاش اتفاق می افتد شما به علامت های دیگری نیاز دارید. در فصل بعد فصل یازده، پنج نشانه را توضیح خواهیم داد که نشان می دهند چقدر به موفقیت نزدیک شده اید.

بخش دوازدهم

پنج روش سریع برای برونفکنی و رویای آگاهانه

در اینجا در فصل ۱۲ شما ۵ روش از قویترین روشهای خروج را خواهید دانست که نیازی به حرکت ندارند. این تکنیکها راهی را به شما نشان می دهند که چگونه فلج خواب را به برونفکنی تبدیل کنید و از بدن جسمانی خود جدا شوید تا وارد محیط غیر مادی گردید.

روش دو مرحله ای برونفکنی را که از تجسم استفاده نمی کند را به خاطر آورید. درمرحله اول شخص از فرمانهای خواب استفاده می کند تا بدنش را به خواب ببرد. این مرحله شخص را در فلج خواب بیداری قرار می دهد و مغز در حالت تتا قرار می گیرد و فرد را به طور خود کار به تمرکز ضمیر ناخودآگاه می فرستد. بدون اینکه نیازی به تجسم و تصویر سازی ذهنی باشد. در مرحله دوم باید با استفاده از یک تکینیک خروج، فلج خواب را به برونفکنی تبدیل کرد.

در این بخش می خواهیم مرحله دوم از القاء برونفکنی را توضیح دهیم که مرحله خروج است. مرحله ای که شخص بدن غیر جسمانی را از بدن جسمانی جدا می کند.

برای کامل کردن خروج سه مشکل وجود دارد که ما باید آنها را حل کنیم:

۱- شخص نمی تواند بدن جسمانی را از بدن غیر جسمانی تشخیص دهد زیرا آن دو بر هم منطبق شده اند.

۲- شخص نمی تواند آن دو را از هم جدا کند چون آنها به هم چسبیده اند.

۳- اگر شخص تکان بخورد و آماده خروج نباشد، عضلات او منقبض می شود و حالت خلسه از بین می رود.

مشکل سوم، مانع اصلی است. هیچ چیز بد تر از این نیست که وارد یک خلسه خوب شوید وسپس آن را خراب کنید چون می خواسته اید از بدن جسمانی جدا شوید ولی در عوض با بدن

جسمانی حرکت کرده اید. بنابر این ما به روشهایی نیاز داریم که موجب حرکت بدن نشوند تا اگر اشتباهی پیش آمد همه چیز خراب نشود.

در اینجا ۵ تا از قویترین روشهای برونفکنی وجود دارد که نیاز به حرکت ندارند و من چندین بار آنها را امتحان کرده ام و متوجه شده ام که بسیار موثرند.

۱- روش خروج با دهان باز

۲- روش خروج بوسیله فشار جاذبه

۳- روش خروج با روش در پوشهای بی خطر قوطی های دارویی

۴- روش آگاهی متمرکز با گوی های مغناطیسی

۵- روش کامل کردن خروج نیمه کاره با استفاده از ایجاد عضو

۱- روش خروج با دهان باز

این روش توسط شخصی به نام tsunaH ایجاد شده که در اتاق های گفتگو (فوروم ها) چیز می نوشت. ((مانند ما !!)) در فلج خواب ۹۹ درصد، همه بدن از گردن به پایین فلج می شود ولی شخص هنوز می تواند دهان و چشمهای خود را حرکت دهد. برای انجام این روش فقط دهان خود را باز کنید و چند نفس عمیق و آهسته بکشید. مواظب باشید که آنقدر محکم نفس نکشید که فلج خواب را از بین ببرید. با انجام چند نفس عمیق و آهسته، احساس خواهید کرد که از ناحیه سر شروع به جدا شدن می کنید.

این روش برای شروع و ایجاد روند برونفکنی بسیار موثر و قابل اعتماد است. در واقع بیشتر یک روش "شروع خروج" است تا یک روش برای خروج کامل زیرا در بسیاری موارد پس از اینکه نیمی از بدن غیر جسمانی جدا شد لازم است روش را عوض کنید تا خروج کامل گردد. با این حال موارد زیادی هم اتفاق می افتد که از روش خروج با دهان باز استفاده می کنید و تنها بوسیله آن همه بدن غیر جسمانی جدا می شود.

۲- روش خروج بوسیله فشار جاذبه

دومین روشی که نیاز به حرکت ندارد روش خروج بوسیله فشار جاذبه است. برای انجام آن بر نیروی جاذبه ای که شما را به سمت پایین می کشد تمرکز کنید. در حالت برونفکنی، این کار باعث می شود که واقعاً وارد اشیاء سخت شوید و در اینجا می توانید از این مسئله استفاده کنید و آزمایش کنید که آیا در بدن غیر جسمانی خود هستید یا نه. بدون اینکه حرکتی انجام دهید. مواظب باشید که خودتان را خیلی پایین نکشید زیرا ایجاد احساس سنگینی بیش از حد ممکن است باعث شود که برونفکنی تاریک تر شود و انرژی را پایین بیاورد.

اگر به پشت (طاق باز) بخوابید و به سقف نگاه کنید می توانید یک تست حقیقی بودن به نام "تشک شفاف" را انجام دهید. برای این کار به سقف نگاه کنید و فشار جاذبه ای ایجاد کنید که خودتان را به سمت کف اتاق ببرد. همچنان که به سقف نگاه می کنید خواهید دید که دارید از میان تشک خود به سقف نگاه می کنید. این کمک می کند که مطمئن شوید که واقعاً در بدن غیر جسمانی خود هستید و قادرید فشار جاذبه را ایجاد کنید.

۳- روش خروج با روش در پوشهای بی خطر قوطی های دارویی

درپوش بعضی قوطی های دارویی به نحوی ساخته شده که اول باید آن را فشار دهید و بعد بچرخانید تا باز شود. این در پوشها را بی خطر می گویند چون بچه ها نمی توانند آنها را باز کنند.

برای انجام این روش، بر نیروی جاذبه ای که شما را به سمت پایین می کشد تمرکز کنید تا احساس کنید چند سانتیمتر در تشک فرو رفته اید بعد احساس کنید که نیرویی شما را حول محور ناف می چرخاند به نحوی که با چرخش، سر شما جای پا و پا جای سر قرار می گیرد. اگر موفق شدید بچرخید و اتاق را از زاویه دیدی نگاه کنید که محل پاهای شماست، دیگر مطمئن خواهید بود که از بدن جسمانی جدا شده اید و می توانید با خیال راحت دست و پای خود را تکان دهید و برخیزید.

اکثر کتابها می گویند برای کامل کردن خروج روی دست خود بغلتید که پیشنهاد خوبی نیست چون ممکن است با بدن جسمانی حرکت کنید و همه چیز خراب شود و مجبور شوید از اول شروع کنید.

روش "خروج با روش در پوشهای بی خطر قوطی های دارویی" یک تست حقیقی بودن نیز هست. اگر دیدید هنوز دارید از زاویه دید قبل به اتاق نگاه می کنید متوجه می شوید که باید کمی بیشتر ریلاکس کردن را ادامه دهید و حالت خلسه نیز دست نخورده می ماند. احتمال موفقیت با این روش از روش "خروج بوسیله فشار جاذبه" بیشتر است.

۴- روش آگاهی متمرکز با گوی های مغناطیسی

اگر چه قرار است در این کتاب از تصویر سازی ذهنی استفاده نکنیم ولی این روش بسیار آسان است و واقعاً به خروج کمک می کند. بنابر این، من آن را یواشکی اینجا می آورم. هنگامی که در حال بیداری تمرین کنید که آگاهی خود را متمرکز نگه دارید، هنگامی که در بدن غیر جسمانی قرار گرفتید بهتر می توانید آن بدن را هدایت کنید.

تصور کنید که یک گلوله مغناطیس در بالای دست شما آویزان است و این طرف و آنطرف می رود. احساس کنید که وقتی گوی به دست شما نزدیک می شود، دست غیر جسمانی شما را به سمت خودش می کشد و وقتی می خواهد ازدست دور شود گلوله سعی می کند دست شما را نیز به همان جهت بکشد. یک توپ مبهم از جنس آگاهی را در اطراف دستهای خود احساس خواهید کرد. سپس تجسم کنید که قدرت مغناطیس گلوله دو برابر می شود تا احساس قوی تری ایجاد گردد. بعد از چند دقیقه تصور کنید که یک بار دیگر قدرت مغناطیس گلوله دو برابر شده و هر چند دقیقه قدرت گوی را دو برابر تجسم کنید تا یک احساس جاذبه بسیار قوی را در اطراف دستهای خود احساس کنید.

به خاطر آورید که در روشهای قبل هم شما با ایجاد احساس جاذبه باعث شدید تا نیرویی بوجود آید که بوسیله آن خروج را انجام دهید.

در مورد روش "خروج بوسیله فشار جاذبه" گفتیم که خودتان را خیلی پایین نکشید زیرا ایجاد احساس سنگینی بیش از حد ممکن است باعث شود که برونفکنی تاریک تر شود و انرژی را پایین بیاورد. برای حل این مشکل می توانید ابتدا تمرکز خود را بر جاذبه به سمت زمین قرار دهید و سپس در تجسم خود آن را بچرخانید تا نیروی جاذبه به سمت بالا قرار گیرد و به این ترتیب جهت جاذبه را برعکس کنید. می توانید تجسم کنید که یک گوی مغناطیس است که از زیر شما را به طرف پایین می کشد و همان گوی شروع به حرکت می کند و آرام آرام می آید و بالای بدن شما قرار می دهد و به این ترتیب بدن شما را به سمت بالا می کشد. این روش کمی مشکل تر است ولی برونفکنی که ایجاد می شود بسیار روشن تر است.

یک شکل دیگر این روش این است که از همان اول یک گوی مغناطیس را بالای بدن خود فرض کنید و تجسم کنید که دارد بدن غیر جسمانی شما را به طرف بالا می کشد. گوی مغناطیس را در بالای خود جابجا کنید و در زاویه های مختلف قرار دهید و ببینید در چه زاویه ای بهتر عمل می کند.

من خودم واقعاً تنبل هستم و معمولاً از روش "فشار جاذبه و چرخاندن" استفاده می کنم ولی شما باید تمرین کنید تا بتوانید نیرو ها را در جهت های مختلف وارد کنید زیرا وقتی به عالم برونفکنی وارد شدید می توانید از این مهارت استفاده کنید و تغییراتی را اعمال نمایید.

تمرکز آگاهی در رشته های مختلف استفاده می شود:

کای- کونگ، تای چی، ریکی و .... qi-gong, tai chi, reiki, and others

تمرکز آگاهی همچنین اساس سیستم جدیدی است که روبرت بروس آن را N.E.W. == New Energy Ways می نامد که در برونفکنی کاربرد دارد. برای اطلاعات بیشتر به کتاب " Astral Dynamics" مراجعه کنید.

۵- روش کامل کردن خروج نیمه کاره با استفاده از ایجاد عضو

گاهی اتفاق می افتد که قسمتهایی از بدن غیرجسمانی را از بدن جسمانی جدا می کنید ولی بعضی قسمت ها چنان چسبیده اند که جدا نمی شوند. مثلاً ممکن است دستهای شما آزاد شده باشند ولی هنوز پاهای شما چسبیده باشند و حتی وقتی که می نشینید و از دستهای غیر جسمانی استفاده می کنید تا پا های خود را آزاد کنید نمی توانید این کار را بکنید. برای حل این مشکل می توانید از روش پنجم که " ایجاد عضو " نامیده می شود و نیاز به حرکت هم ندارد استفاده کنید.

در مثال بالا به جای اینکه سعی کنید پاهای غیر جسمانی خود را از پاهای جسمانی جدا کنید دو پای کاملاً جدید را تجسم کنید که در جایی غیر از محل پا های جسمانی قرار دارند. این کار ساده تر از آن است که به نظر می رسد. مثلاً اگر با بدن غیر جسمانی خود نشسته اید و هنوز پاهای شما به پاهای بدن جسمانی چسبیده، تجسم کنید که دو تا پا در پایین خود دارید و بوسیله آنها ایستاده اید.

کافی است تصور کنید که اگر دو تا پای دیگر به جای این دو تا پا داشتید و بوسیله آنها ایستاده بودید، چه احساس می کردید. سعی کنید احساس فشار به کف پاهایتان را احساس کنید، جوراب هایتان چه احساسی ایجاد می کنند، و وقتی که شست پای خود را در آن مکان جدید تکان می دهید چه احساسی ایجاد می کند. به این ترتیب خیلی زود آگاهی خود را نسبت به پا های جسمانی خود از دست خواهید داد و تمرکز شما بر روی پاهایی قرار می گیرد که آنها را بوجود آورده اید. این کار تقریباً چند ثانیه طول می کشد ولی یک بیلیون بار آسان تر از این است که سعی کنید با تکان شدید اعضای بدن غیر جسمانی را از بدن جسمانی جدا کنید و ضمناً این روش نیاز به حرکت بدن نیز ندارد.

خروج آخرین مرحله از القاء برونفکنی است ولی احتمالاً ممکن است هنوز سوالاتی برای شما وجود داشته باشد. در بخش بعد ما در مورد رفع مشکلات احتمالی صحبت خواهیم کرد و سیستم سه مرحله را بیان خواهیم کرد که بوسیله آن می توانید بسرعت موانع راه برونفکنی را از میان بردارید.